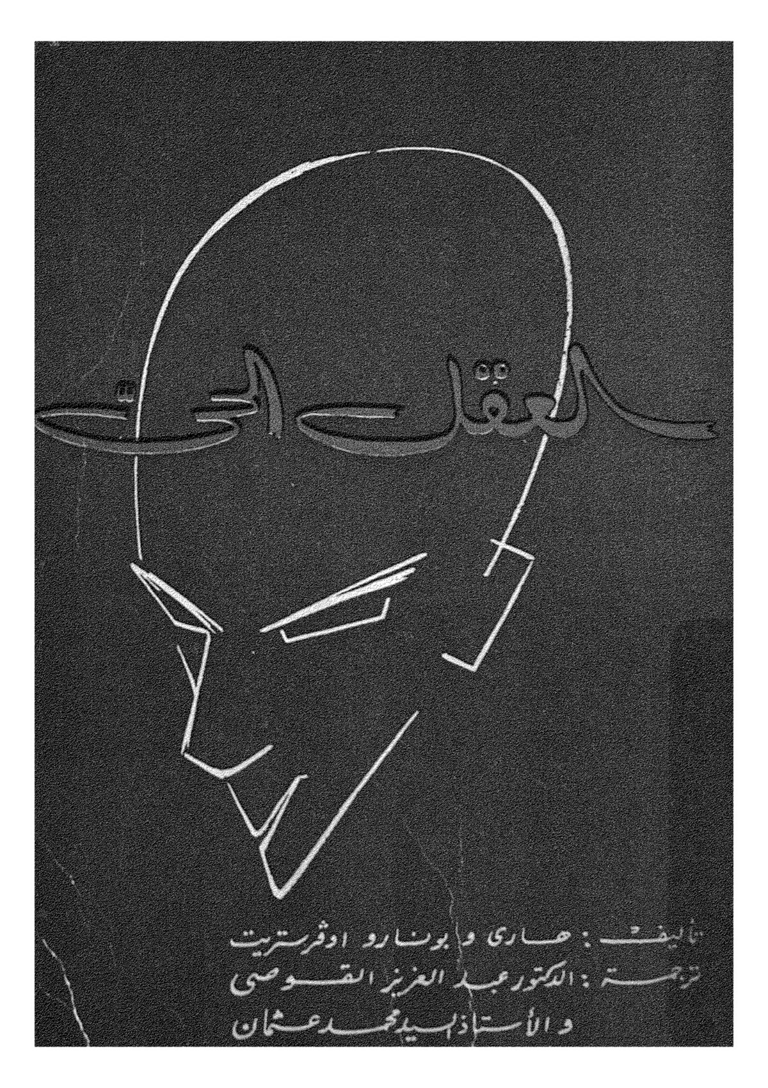

العقل الحي
تأليف : هاري و بونارو اوفرستريت
ترجمة : الدكتور عبد العزيز القوصي
و الأستاذ السيد محمد عثمان

العقل الحيّ

نشر هـــذا الكتاب بالاشـــتراك

مع

مؤســـسة فرانكلين للطباعة والنشر

القاهرة — نيويورك

١٩٦٠

العقل الحي

تأليف

هاري أوفرستريت و بونارو أوفرستريت

ترجمة

الدكتور عبد العزيز القوصي
المستشار الفني لوزارة التربية والتعليم

السيد محمد علي عثمان
العضو الفني بمركز الوثائق التربوية

تقديم

الدكتور عبد العزيز القوصي

ملتزمة الطبع والنشر
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن ويوسف محمد وأخوتهما
٩ شارع عدلي باشا بالقاهرة

١٩٦٠

محتويات الكتاب

صفحة

صفحة

المشتركون فى هذا الكتاب

المؤلفان :

هارى اوفرستريت : أحد علماء علم النفس وعلم الاجتماع . ولد فى سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا . حصل على درجة الليسانس فى الآداب من جامعة كاليفورنيا عـام ١٨٩٩ ، وعلى درجة البكالوريوس فى العلوم من جامعة أكسفورد بانجلترا عام ١٩٠١ . عمل فى السـنين العشر التى تلت تخرجه مدرساً وأسـتاذاً مساعداً للفلسفة فى جامعة كاليفورنيا . ثم رحل إلى نيويورك وظل بها ثمانية عشر عاماً ، يعمل أستاذاً للفلسفة بجامعة نيويورك إلى أن تقاعد فى عام ١٩٣٩ وهو فى الرابعة والستين ، ومنذ ذلك العام ألقى عدداً كبيراً من المحاضرات وألف كتباً كثيرة منها : « عن أنفسنا » و « التأثير فى السلوك الإنسانى » .

بونارو اوفرستريت : تنتمى هى الأخرى إلى ولاية كاليفورنيا وتخرجت فى جامعتها . ذاع صيتها ككاتبة ومحاضرة ومدرسة . قامت منذ سنة ١٩٣٦ بتعليم الكبار فى عدد كبير من الجامعات ، كما قامت بكتابة المقالات فى المجلات ، وتأليف الكتب إما بمفردها وإما بالتعاون مع زوجها .

المترجمان :

الدكتور عبد العزيز القوصى : دكتوراه من جامعة لندن — شغل منصب «أستاذ علم النفس» فى كلية التربية بجامعة عين شمس، ثم عميداً لهذه الكلية ، فمستشاراً فنياً لوزارة التربية والتعليم . (وقد قام سيادته بالتقديم للكتاب) .

السيد محمد على عثمان : حصل على ليسانس الآداب قسم اللغة الإنجليزية من جامعة القاهرة سنة ١٩٤٦ ، وعلى دبلوم معهد التربية العالى سنة ١٩٤٨ وعلى دبلوم التربية من جامعة اكستر. يعمل عضواً فنياً بمركز الوثائق التربوية بوزارة التربية والتعليم . معار فى الوقت الحاضر لهيئة اليونسكو بباريس لمشروع دراسة الحاجات التربوية للبلاد العربية . ترجم كتاب « التكيف الاجتماعى للأطفال » من سلسلة كتب علم النفس للآباء والمدرسين ، واشترك فى ترجمة كتاب « علم النفس التربوى » الذى نشرته المؤسسة فى ثلاثة أجزاء ، كما اشترك فى ترجمة كتاب « العقل الناضج » .

مصمم الغلاف :

المهندس رفيق البابلى : حصل على بكالوريوس الهندسة ، قسم العمارة عام ١٩٥٤ . يعمل مهندساً بشركة التعمير والمساكن الشعبية . منتدب للتدريس بقسم العمارة بجامعتى القاهرة وعين شمس حصل على جائزة مؤسسة فرانكلين عن تصميم غلاف « كيف تتكامل الشخصية » ، وصمم كثيراً من أغلفة الكتب التى أخرجتها المؤسسة .

تقديم

بقلم الدكتور عبد العزيز القوصى

سبق أن قدمنا لهذا المؤلف كتابا قيما اسمه « العقل الناضج » وقد اتصف عنوان الكتاب بالنضج ، واتصف الكتاب نفسه بنضج كامل ، وان دل هذا على شىء فانما يدل على نضج المؤلف هارى أوفرستريت .

وقد اشتهر كتاب العقل الناضج حتى انه منذ ظهوره حتى اليوم يطبع بمعدل يزيد على ست مرات فى العام . ثم طلع علينا أوفرستريت وزوجته بمؤلفات أخرى اشتهرت كلها ونشر كلاهما كتابا فى عام ١٩٥٤ وسمياه « العقل الحى » . وكما اتصف عنوان الكتاب بالحيوية اتصف الكتاب نفسه بكل ما فى هذه الصفة من معنى . وهذا كله يدل على مدى حيوية المؤلف ، وحيوية زوجته ، بل وحيوية حياتهما الزوجية .

ويعتبر كتاب « العقل الحى » مكملا للكتاب الذى سبق أن قدمنا له ؛ فبينما كتاب العقل الناضج يصف النمو والنضج وعوامله يصف هذا الكتاب حالات الصحة وحالات المرض ،

ولكنه يصف فوق ذلك الحيل والأساليب التى يتبعها العقل للابلال مما يعتريه . ويعقد المؤلف فى هذا موازنة جميلة بين حياة البدن وحياة العقل ؛ فالبدن اذا أصيب بجرح فان أجزاءه الأخرى تتعاون فى لأم الجرح ، واذا أصاب الجرح تلوث فللبدن أسلوب آخر فى مواجهة هذا التلوث والقضاء عليه وعلى آثاره . ومن العلامات الأولى لصحة البدن أن يكون قادرا على مواجهة هذه الاصابات . كذلك العقل يتصف بالصحة اذا كان قادرا على مواجهة الأحداث والأزمات .

ونعلم من علم الطبيعة أن الأجسام لها ما يسمى صفة الاتزان فبعض الأجسام اذا أميل ثم ترك استعاد اتزانه بنفسه — ونسمى هذا فى الطبيعة اتزانا ثابتا ، وبعضها الآخر اذا أميل وترك فانه ينقلب — وتسمى هذه الظاهرة ظاهرة الاتزان غير الثابت . وفرق بين الجسم المتصف بصفات الاتزان الثابت وغيره من الأجسام . كذلك الحياة الجماعية نفسها قد تتصف بألوان من صفات الاتزان ؛ فهناك جماعة اذا أصاب تكوينها حدث بسيط قضى عليها ، وهناك جماعة لها من كيانها وحيويتها واستمرارها واستقرارها ما يجعلها تستعيد وحدتها أمام الأحداث . والجماعات القوية تصمد للأحداث الكبيرة ،

وأما الجماعات الضعيفة فقد لاتصمد أمام أبسط الأحداث .
وهذا الذى تقوله عن الجماعات تقوله عن الأسرة ، وعن الهيئات ، والنقابات ، والجمعيات ، والأمم .

كذلك الحياة النفسية للفرد تتعرض لأحداث وأزمات ؛ فالانسان يتعرض للتهكم ، ويتعرض للنقد ، ويتعرض للخسارة المادية ، ويتعرض لوشاية الغير ، ويتعرض لعدم الوفاء . وكل حدث من هذه الأحداث يترتب عليه ما يشبه الامالة المؤقتة ، وقد يتبع هذه الامالة استمرار فى الامالة ، أو انقلاب ، أو انهيار .

مات لأسرة ولدها فاعتبر الوالدان ابنهما مات فى الحرب ، وحزنا عليه بعض الوقت ، ثم بدآ يتابعان نشاطهما مع بقية أولادهما ، ويتابعان حياتهما العادية فى المجتمع . أسرة أخرى مات لها ولدها واختلفت النتائج فى أفراد الأسرة ؛ فبينما احتمل الوالد مصيبته وواجهها لم تحتمل الأم ما حدث لها ؛ فانعزلت عن الناس وظلت تبكى وتنوح واستمرت هكذا ولم تعد قادرة على استرداد الحياة بالصورة الطبيعية .

وقد سمى المؤلف قدرة الشخص على العود الى حالته الطبيعية بالمرونة ؛ والمرونة هنا تشبه مرونة قطعة من المطاط اذا شددتها ثم تركتها عادت الى حالها . قد تشدها الى الدرجة

التى تعرضها للقطع ، فهناك درجة للمرونة تحتمل معها قطعة المطاط درجة من الشد . هناك أجسام تشدها بدرجة تجعلها تفقد مرونتها . وهكذا تختلف الأجسام فى مرونتها ، وتختلف النفوس فى مرونتها .

ومن المفيد أن نعرف أن سلوك المرء ليس حدثا منعزلا قائما بذاته . وانما هو مرتبط أشد الارتباط بما يحدث فى بقية أجهزة النفس ، شأن السلوك فى ذلك شأن العرض البدنى لا يمكن أن ينظر اليه كأمر مستقل وانما هو مرتبط بما يحدث فى بقية الأجهزة . فعدم التئام جرح قد يدل على أن البدن مصاب بمرض السكر . كذلك اذا سمع شخص نقدا عنه فانه قد يرد النقد باعتداء ويستريح وقد يتقبله ويستريح ، وهذا متوقف على كيانه النفسى وعلى فكرة المرء عن نفسه ومدى ثقته بها . ولكن قد يتأثر الشخص بالنقد ، ويتأرق له ، وتثبط همته ، وينزوى ويمتنع عن العمل ويظل يفكر فيه . هذه الحساسية للنقد مرتبطة بالكيان النفسى ، وللكيان النفسى مظاهر أخرى فى أحداث أخرى .

هناك كثير من الشبه بين حياة البدن وحياة النفس وحياة الجماعة — وبعض ظواهر الاتزان فى المظاهر الطبيعية . هذا الشبه بين حياة البدن وحياة النفس قد بلغ من الدقة والتطابق

حداً جعل بعض الناس ينظرون للعقل نظـرة تكاد تطابق نظرتهم للبدن .

فالبدن يعمل متعاونا ويتأثر حاضره بماضيه ويؤثر فى مستقبله ، ومرونة البدن تشبه مرونة العقل ، واتزان البدن يشبه اتزان العقل ، وقيام جزء من البدن بتعويض ما يفقده جزء آخر يتم فى العقل أيضا .

هذه القوى التعويضية جانب هام من جوانب حيـاة العقل ، ووجودها دليل من دلائل الصحة النفسية .

يعرض الكتاب الذى بين يديك كل هذا وعندما تقرؤه ستجده يعلمك العلم ويوجهك الى تناول حياتك العقليـة بطريقة سليمة صحيحة ، ويربط ربطا واضحا بين مشكلات الحياة النفسية ومشكلات العصر الحديث بتنوعها وتعقدها وتشابكها واتساعها .

وفى بعض أجزاء الكتاب يعلمنا المؤلف كيف ندرس أنفسنا ونعرفها ونعرف قصورها ونتقبل هذا القصور ونعيش معه ، ويعلمنا كذلك كيف نكون طبيعيين مع أنفسنا ، وكيف نكون واقعيين .

ويذكرنى هذا الكتاب بما قاله هادفيلد عن أركان الصحة النفسية بأنها ثلاثة : أولها أن يعرف المرء نفسه ، وثانيها أن

يتقبلها ، وثالثها أن يرسلها على سجيتها . وهذا الذى قاله هادفيلد فى كلمات قاله أوفرستريت فى كتاب سهل العبارة سلس الأسلوب عميق الأساس العلمى .

وأكثر ما يدهشنى فى هذا المؤلف أنه يشير الى عدم تخصصه والى فضل المختصين عليه ، ولكنى مع تخصصى فى علم النفس لا ألمس فى كتابه الا عمقا وبصيرة ، وأجد أن لهذا الكتاب فضلا على المختصين ؛ فقد بسط علم النفس وقدمه عمليا حيا للمختصين يلقى الضوء على ما اختصوا به ، ولغير المختصين يغذيهم علما تطبيقيا واضحا .

أفاد اوفرستريت من خبرته فى تعليم الكبار ومناقشتهم . ولعله أفاد خبرة نفسية لا يعترف بها ، ولكنها واضحة كل الوضوح .

فالى قراء العربية أقدم هذا الكتاب هدية ثمينة تعتز بها المكتبة العربية ويفيد منه كل من يقرؤه .

وقد عاوننى على ترجمة الكتاب الأستاذ السيد محمد على عثمان وكان له فضل واضح فى هذا العمل العظيم ، فأشكر له جهده ، وأشكر للمؤلف ثمراته ، وأشكر للناشرين التفاتهم الى هذه الدرة الثمينة .

القاهرة فى يونيه سنة ١٩٥٩ . **عبد العزيز القوصى**

الباب الأول

نحو الصحة النفسية

الفصل الأول

مفتـــــاح السّـــــر

من بين خصائص العقل الحيّ خصيصة يمكننا — ان صح هذا التعبير — أن نراها بالعين المجردة ، فبالرغم من أننا قد لانكون نظرنا اليها أبدا على أنها علامة من علامات الحيوية والصحة النفسية ، الا أن معظمنا يلمس وجودها أو يفتقده فيمن نعرف من الناس .

وعلينا ، لكى ندرك ما هو ذلك الذى تتحدث عنه ، أن نسوق مثالا نستقيه من ميدان الطب . فهذا مثلا رجل أتى لزيارة الطبيب .. عاد بجرح فى اصبعه بدا للطبيب عندما رآه فى الزيارة السابقة جرحا بسيطا لا ينذر بخطر . ويقول الرجل مخاطبا الطبيب فى قلق باد : « لقد رأيت أن أستشيرك بشأن هذا الجرح مرة ثانية ، اذ يبدو أنه لا ينوى الالتئام أبدا » .

وينظر الرجل الى الجرح مقطب الجبين . أما الطبيب فتحيط نظرته بأكثر من هذه الاصبع المصابة التى لايرى فيها

الا جزءا من كيان الرجل كله ، فاذا كان الجرح لايلتئم فلابد أن يكون هناك سبب ؛ ذلك أن العلاج الأولى الذى قصد به الى منعه من الالتهاب كان كفيلا بأن يشفى مثل هذا الجرح الطفيف ، فهل ثمة نقص فى استعداد الجسم لتعويض ما يفقده؟ أهو مصاب بمرض السكر ؟ أم بنقص فى الڤيتامينات ؟ فبينما الاصابة لاتتجاوز الاصبع ، الا أن الجسم كله مسئول عن استعصائها على الشفاء .

فقدرة الجسم على تعويض ما يفقده هى السبب فى أنه يحيا ويظل حيا ، وهو لايفعل ذلك نتيجة لأنه يتجنب الأخطار تجنبا تاما ، وانما لأنه قادر على تصحيح ما يختل : فثمة اذن عملية مستمرة للتعويض والتجديد . ومن ثم فان أى قصور من جانب الجسم فى تحقيق الشفاء على النحو المألوف ينبغى أن يحظى منا باهتمام بالغ ، حيث انه ينم عن خلل فى وظيفة الكائن الحى نفسه ، لا عن مجرد اصابة فى جزء من أجزائه .

ولا تقل القوى التعويضية أهمية فى مجال النفس عنها فى مجال الجسم . فالكيان النفسى للمرء — مثله فى ذلك مثل كيانه الجسمى — معرض للاصابة تأتيه من المحيط الذى يعيش فيه وعلى ذلك فان الصحة النفسية لا تتأتى من تجنب أية اصابة مهما كانت طفيفة بل من الابلال من جميع الاصابات

الناتجة عن « النبـــال والسهام التى يسددها الينا القـــدر الثـــائر »[1] .

ويمكن القول اذن بأن ما لدينا من قوى تعويضية يمثل الرخصة التى تتيح لنا أن نسهم بصورة ايجابية فى معركة الحياة بما يحفها من أخطار . فاذا ما خانتنا هذه القـــوى بدت لنا مخاطر الحياة العادية أهوالا . وبذلك يصبح الخدش البسيط — سواء أصاب الاصبع أو الذات — مشـــكلة مستعصية . وعلى ذلك فان عدم التئام الجرح — جسميا كان أم نفسيا — حتى ولو كان طفيفا ، ينبغى أن يعتبر عرضـــا من أعراض المرض الذى يتجاوز منطقة الاصابة المحددة الى الكيان كله .

خذ مثلا رجلا من رجال الأعمال يتناول طعام الغـــداء مع عدد من زملائه يدور حديثهم حول مشكلة مشتركة من مشكلات الادارة . وهب أن هذا الرجل أدلى برأيه ولم تكد المناقشة تبدأ ، وعرض حلا قاطعا للمشكلة . على أن رفاقه لم يستقبلوا هذا الحل بالاعجاب والاجماع كما كان يتوقع ،

---

(١) "the slings and arrows of outrageous fortune" in *Hamlet* by William Shakespeare.

ولم يتقبلوا حله برمته بلهفة وارتياح ، بل على العكس من ذلك شرعوا ، الواحد منهم بعد الآخر ، فى ادخال التعديلات عليه ، أو فى ابداء الشك فى صلاحيته ، وذهب أحدهم — بعد أن فكر فى الأمر مليا — الى أنه رغم أن هذا الحل قد يساعدهم على التغلب على مشكلتهم فى حد ذاتها ، الا أنه قد يؤدى فى الوقت نفسه الى خلق التوتر فى مواضع أخرى . ولما رأى الرجل خطته تستهدف للنقد على هــذا النحو . لاذ بالصمت وأبى أن يشترك فى المناقشة ، وعكف بدلا من ذلك على التفكير فيما أصاب ذاته من صد وخذلان .

هب كذلك أن شخصا عليما بأعراض المرض النفسى ومظاهر الصحة النفسية كان يشهد هذه المناقشة فلابد أنه سوف يتساءل عن هذا الرجل أسئلة من النوع الذى تساءله الطبيب فى حالة الرجل ذى الاصبع المصابة . ان الجرح على سطحيته لا يلتئم ، فما علة ذلك ؟ أثمة نقص فى قوى الرجل التعويضية ؟ ما هو الاضطراب الانفعالى الذى يمكن أن نعزو اليه عناد الرجل ازاء اخفاقه فى هذا الموقف التافه ؟

وكلما كان علم الشاهد بتعقد النفس البشرية كبيرا قل احتمال تسرعه فى الحكم على هذا الرجل وتشخيص حالته : ان مشكلة هذا الرجل لا تعدو أن تكون كذا وكذا . على أنه

سوف يرى فى سلوكه عرضا لعلة شاملة أقدم من هذا الموقف وأطول عمرا . ولم يكن ما أصاب الرجل سببا فى وجودها وانما مجرد عامل على اظهارها وابرازها .

واضح أننا نناقش هنا عرضا هاما من أعراض الصحة أو المرض ، ألا وهو قيـام قوى المرء التعويضية بوظيفتها أو قعودها عن ذلك . ففى الشخصية التى تعانى اضطرابا نفسيا حادا نجد أن هذه القوى عاطلة بدرجة ملحوظة ، الأمر الذى يترتب عليه أن أقل أذى يصيب الذات يبدو لصاحبها خطرا داهما يتهدد حياته ومستقبله . وعلى العكس من ذلك نجد الشخصية السوية تتمتع بالمرونة وقوة الاحتمال . ولكن هذا لا يعنى أنها تتصف بالبلادة أو تفتقر الى الحساسية ، وانما معناه أن قوى صاحبها التعويضية تؤدى وظيفتها على النحو المرجو ، فلا تثير فيه الاصابات الطفيفة الا استجابات طفيفة مثلها ، بل اننا نجده اذا منى باخفاق أو أذى بالغ قادرا على تقبله وتمثله والابراء منه بدرجة تتيح له استئناف عملية البناء اللازمة لاستمرار الحياة .

وما ان ندرك أهمية هذه الحقيقة ، حتى يتسع مجـال اهتمامنا فيشمل ظاهرة اضطراب الشخصية بعـد أن كان مقصورا على مواقف السلوك الشاذ التى لا تعدو أن تكون

أعراضا لهذا الاضطراب ، ونكف بالتالى عن اعتبار مثـل هذه المواقف مشكلات فى حد ذاتها .

وما بنا من حاجة الى الذهاب بعيدا الى عيادات أطباء النفس بحثا عن حالات السلوك التى تنم عن تعطل القـوى التعويضية ، اذ يكفى أن نلاحظ ما يجرى حولنا فى حيـاتنا اليومية لنرى منها الكثير .

نرى مثلا الشخص الذى يحمل الضغينة ويذكر الاهانة — حقيقية كانت أم متخيلة — بعد وقوعها بزمن طويل ، وتكاد تكون الذكرى مشحونة بنفس المشاعر التى خالجته فى ذلك الحين ، ومعنى ذلك بعبارة أوجز أن الجرح لم يندمل ويترتب على هذا عجز صاحبه عن أن يعفو عن الشخص الذى تسبب فى اهانته مهما كانت تلك الاهانة غير مقصودة ، ولأن الجرح لا يندمل فان مشاعر الكراهية والنفور لا تتبدد .

وثمة كذلك الشخص الذى تنتابه مشاعر الهوان والذلة الحادة كلما ارتكب خطأ ولو تافها ، فنحن نذكر مثلا أحـد المتحدثين تلعثم فى احدى جمله فى أثناء القائه حديثه مما أثار موجة خفيفة من الضحك بين مستمعيه . وكان ضحكهم مرحا أكثر منه ساخرا ، ودودا أكثر منه معاديا ، ولم يلبث أن بدأ

حتى توقف ، ومع ذلك فان محدثنا بدا عاجزا عن أن يفيق مما حدث ، وظل طوال حديثه يعانى اضطرابا باديا وعجزا عن العودة الى حالته الطبيعية . وفضلا عن ذلك فقد حدث أن قابلناه بعد ذلك بعدة أيام وهنأناه على ما كان فى جوهره جهدا محمودا ، فأذهلنا أن أهم ما كان يعلق بذهنه من ذكريات هذا اليوم هى تلك الجملة التى تعثر فيها ، وشعوره بأنه قد جعل من نفسه أضحوكة المستمعين .

ومن الممكن أن نسوق أمثلة أخرى ، فهناك الشخص الذى ييأس بعد النكسة الأولى من النجاح فى اتمام عمل بدأه ، أو ذلك الذى ينسحب من مشروع لاصلاح البيئة لأن الناس لم يستجيبوا لأول محاولات بذلها لاقناعهم ، أو الذى يكف عن الذهاب الى بيت العبادة لأن رجل الدين قد تعرض فى احدى خطبه لموطن من مواطن الضعف عنده . ففى كل من هذه الحالات وأمثالها نلمس افتقار صاحبها الى المرونة النفسية ، تلك المرونة التى يمكن أن نسميها « القدرة على العود » .

بل ان الأحزان الناتجة عن أسباب قوية قد تصبح ، ان هى احتدت وطال أمدها ، دليلا على تعطل الوظائف التعويضية لدى المرء . فقد يكون من اليسير مثلا أن نفهم

ركون شخص الى العزلة واغراقه فى الحزن لفقد عزيز لديه ، الا أنه اذا استمرأ عزلته ، واستسلم لأحزانه بدرجة يتعذر عليه معها أن يسهم فى النشاط البشرى بصورة ايجابية فعالة فان ذلك لا يمكن بحال من الأحوال أن يتخذ دليلا على الصحة النفسية .

ولعلنا نجد للعبارة المأثورة عن رجال المسرح « ان العرض لابد أن يستمر » قرينتها الضمنية فى سلوك الأسوياء جميعا ، فمع أن هذه العبارة لا تنكر حقائق الحزن والألم ، الا أنها فى الوقت نفسه تبرز مسئولية الفرد فى موقف لغيره من الناس مصلحة فى نجاحه ، ومن ثم ، فهى تطالبه بأن يستجمع فى نفسه من « القدرة على العود » ما يمكنه أن يظل على صلة بعالم الواقع دون أن يجعل من آلامه وأحزانه مركز الحياة ومحورها الذى تدور حوله .

ومن أمثلة ذلك أننا زرنا يوما احدى صديقاتنا لنسألها عن حال أمها التى كانت قد تعرضت لصدمة نفسية عنيفة فأجابت صديقتنا بقولها : « أعتقد أنها الآن بخير .. لقد مرت بأزمة حادة ولكنها نامت فى النهاية .. بل لقد نامت طوال اليوم ، وأظن أنها قد نجحت فى التغلب على أحزانها . وأنتما بالطبع تعرفان ما يحدث فى مثل هذه المواقف .. ان

الانسان يفيق منها عادة ليستأنف الحياة على هذا النحو . اذن يتقبل الشخص السوى واقع الأمر الذى يقضى بأن « العرض » — وما العرض فى هذه الحالة الا الحياة نفسها — لابد آخر الأمر من أن يؤثر ويقدم على آلام الفرد وأحزانه .

على أنه ينبغى لنا ألا نخلط بين هذا النوع من المرونة النفسية — أى بين فاعلية القوى التعويضية وحسن أدائها لوظيفتها — وبين استهتار الشخص الذى لا يكترث لشىء ولا ينظر لشىء نظرة جدية ، أو بينها وبين جمود الشخص الذى يفتقر الى الاحساس والشعور . ومن المؤسف أن ما نعرفه عن أسباب كل من الجمود وعدم الاكتراث أقل كثيرا مما ينبغى لنا أن نعرفه ، ومع ذلك فيبدو أن هاتين الصفتين ترجعان فى كثير من الحالات — ان لم يكن فيها كلها — الى مواقف الصد والاخفاق الحادة المتكررة والتى يغلب أن يكون المرء قد تعرض لها فى سنى عمره أيام طفولته الأولى ، فاذا كان الأمر كذلك أمكننا أن نعتبرهما دليلا على اخفاق الشخصية فى محاولاتها لأم ما أصابها من جروح قديمة ، كما يمكننا أن نضعهما فى عداد الحيل الدفاعية التى أرست جذورها فى الشخصية نتيجة لخبرات الصد المستعصية . وعلى ذلك فبالرغم من أن كلا من الجمود وعدم الاكتراث يبدو

افتقارا الى الشعور والاحساس ، الا أنه فى الواقع قد لايكون الا نتيجة لاخفاق المرء دواما فيما يبذل من محاولات للتغلب على المواقف المؤلمة ٠ ومن ثم فهما لا يمتان بصلة القرابة الى المرونة النفسية والقدرة على الافاقة من الصدمات، وانما الى مشاعر المقت الراسخة ، وانفعالات الحزن المستعصية .

أما المرونة التى يمكننا أن نعتبرها علامة من علامات الصحة ودليلا على تمتع صاحبها بعقل حى ، فتمتد جذورها الى شىء لعل خير اسم نطلقه عليه هو « الايمان » ونحن لا نعنى هنا الايمان بدين معين أو مذهب بذاته ، وانما نعنى اتجاه المرء بشخصيته كلها نحو الثقة بأن الحياة فى مجموعها وبكل ما فيها من امكانيات لا حد لها ، جديرة بأن نحياها ونقف على مغزاها ودلالتها ، وبأن كل فرد يشارك فى هذه الحياة ويفيد من خيرها بدرجة تتيح له — حتى فى أشد ظروفه تأزما وحلكة — أن يتقبلها ويواجه مطالبها .

وقد لا يتاح لمن أوتى مثل هذا الايمان أن يصوغه فى كلمات ، ولكنه مع ذلك يستمد منه من الشجاعة ما يمكنه من الاسهام فى أوجه نشاط الحياة والتحمس لها مهما كانت المخاطر التى تكتنفها ، كما يستمد منه من المرونة ما يمكنه من

الافاقة من الصدمات التى قد يعرضه لها هذا التحمس وهذا الاسهام ، ولو أننا تعمقنا فى تحليل معانى الايمان الراسخ لوصلنا الى جوهره الذى يعطى لصاحبه « جمالا عوضا عن الرماد ، ودهن فرح عوضا عن النوح ، ورداء تسبيح عوضا عن الروح اليائسة »[1] .

ونحن نستخدم فى هذا المجال صفة « الرسوخ » لنؤكد بها أن القوى التعويضية لدى الشخص السوى تكون جانبا فى شخصيته نما بنموها على مر الأيام فهو لا ينفصل عنها . فهى ليست أمرا يفتعله المرء ليواجه به هذه الصعوبة أو تلك، وانما هى سلاح نفسى يساعده على التغلب على الأزمات كلما عرضت له . ويمكن أن نفسر صفة الرسوخ هذه بطريقة أخرى ، فقوى المرء التعويضية تعبر عن الشخصية كلها وتستعين بها كلها — أى تعبر عما نسميه الجسم أو البدن وتستعين به بقدر ما تعبر عما نسميه النفس أو العقل وتستعين به ، ومن ثم فان عملية التعويض النفسى عملية كلية تشمل الذات برمتها وتصدر عن الذات بشقيها .

بل ان من الممكن أن نقول ان من بين علامات الصحة

---

(١) سفر أشعيا الاصحاح الحادى والستون ـ ٣ .

النفسية للمرء قدرته على أن يدع جسمه يؤدى وظائفه . فالنصيحة التى يسديها امرسون[1] الى قرائه أن « ينتظروا حتى يستردوا قواهم » لايستطيع اطاعتها الا الأسوياء . ذلك أنه اذا كان للقوة أن تعود لتسرى فى الجسم بكاملها ؛ ينبغى أن يكون الانتظار انتظار الشخص الهادىء الواثق من نفسه، لا انتظار الشخص القلق المتوتر الذى لا يرجىء أعماله الا تحت ضغط عوامل الصراع التى تتنازعه .

ومنذ زمن بعيد عرف الانسان العلاقة بين الصحة النفسية وبين القدرة على الاسترخاء وحين النوم ، فالتوتر العضلى الذى يلازم الطفل حتى فى فراشه قد يكون من أول علامات الاضطراب النفسى . وعلى العكس من ذلك نجد قدرته على الاسترخاء الكامل فى أثناء نومه كفيلة بآن تطمئننا على أنه يتمتع بصحة جيدة . ومثل الراشد فى ذلك مثل الطفل ، فهو اذا اضطرب عجز عن النوم . وانتابه الأرق المؤقت أو المزمن. وقد نجده من ناحية أخرى عاجزا عن انتزاع نفسه من فراشه كما لو كانت كل ذرة فى كيانه عازفة عن مواجهة يوم جديد . وهو لا يستطيع — حتى فى هذه الحالة الثانية — أن يستمتع

---

(١) الفيلسوف الأمريكى Ralph Waldo Emerson

بذلك النوع من النوم الذى يمكن أن نعتبره صادرا عن الايمان — نوم الشخص الهـادىء الواثق بنفسـه وبما يحيط به .

ولعلنا نجد فى قصيدة البحار العجوز[1] مثالا يشهد بما نقول . فبعد أن قضى البحار أياما وليالى أرقة مفزعة ، عادت اليه مرة أخرى قدرته على النوم الهادىء العميق :

أيها النوم ما أجملك وأحلاك
يهواك الناس من أقصى الدنيا الى أقصاها
فالى مريم العذراء
التى بعثت الىّ من السماء
نوما تسرب الى روحى فشفاها
أبعث بالحمد والثناء

على أن هذا النوم الشافى لم يهبط على البحار من السماء هبة بغير مقابل ، وانما أتاه نتيجة لتغيير جوهرى طرأ على شخصيته الواعية . اذ بينما هو يشاهد الوميض الصادر عن تحركات ثعابين المياه على سطح البحر ، انتقل محور انتباهه

---

(١) *The Rime of the Ancient Mariner*, by S.T. Coleridge

من نفسه الى تلك « الكائنات الحية السعيدة » فنظر اليها ، لا بعين العداء التى حدت به الى قتل القادوس ، وانما بشعور جارف من الحب والحنان :

وتدفق ينبوع الحب فى قلبى

فباركتها دون أن أدرى

وفى هذه اللحظة سقط القادوس الذى كان يرمز الى مشاعر الحقد والاثم فى قلبه — سقط عن عنقه « وغاص فى البحر كالرصاص » فاستطاع هو أن يسترخى ويدع البلسم الشافى يأخذ طريقه الى روحه ونفسه .

وفى استطاعتنا أن نجد فى حياتنا اليومية أمثلة على الفرق بين الانتظار الذى يكتنفه القلق وذلك الذى يتسم بالهدوء . هب أن رجلين أثارهما ما تلفظ به ثالث من عبارات التهكم والسخرية . فقد يمتنعان كلاهما عن المسارعة الى الرد ، ولكننا نلاحظ فى الوقت نفسه فرقا واضحا بين مسلكيهما . فبينما لم يعد الأول كبح جماح غضبه ، نجد الثانى ينتظر فى هدوء .. انه يتيح لنفسه فرصة الافاقة من أثر ما سمع ، ورؤية الموقف فى ضوئه الصحيح ، بل ومحاولة تصور وجهة نظر الشخص البذىء . وعلى هذا فان الجرح الذى أصاب

ذاته سوف يطيب بأسرع وبأكمل مما سوف يطيب به ذلك الذى أصاب ذات الشخص الذى بدت على وجهـه علائم الانفجار . والمرجح أن يختزن هذا الأخير مشاعره المؤلمة ويتأملها ، ولن يلبث أن يصب جام غضبه على ضحية بريئة ، بل قد يصاب بأعراض جسمية كالصداع وسوء الهضـم والأرق والشعور المستمر بالاجهاد . وخلاصة ذلك كله أن الجرح قد لا يلتئم ، أو قد يستغرق فى ذلك وقتا طويلا ، أو قد يلتئم ويترك وراءه أثرا عميقا . وان حدث ذلك ، فانه سوف لا يرجع الى مرارة الخبرة فى حد ذاتها بقدر ما يرجع الى القوى التعويضية المعطلة التى حاول أن يعالجها بها .

واذا كانت قدرة المرء على أن ينتظر ، ويتيح للجـرح فرصة الالتئام ، علامة من علامات المرونة النفسية ، أى تعبيرا عن الايمان الذى يدخل فى صميم الصحة النفسية ، فان من بين العلامات الأخرى رغبته فى أن يبذل جهـدا ايجابيا لاستكشاف الامكانيات الكامنة فى المواقف غير المواتيـة ذاتها . ومن المعـروف أن روبرت لويس ستيفنسون الذى فرض عليه وهن بدنه ، وضعف صحته ، أن يبرح الأماكن التى أحبها ويعيش فى منفى منعزل ، كتب مقالا أسماه « فن الاستمتاع بالأماكن المنفرة » . وقد يرى المشتغل بعلم النفس

أن يعتبر هذه مثلا حيا من أمثلة المرونة النفسية ، ذلك أن ما صوره ستيفنسون وهو بصدد مناقشة رأيه الذى يقضى بأنه « ما من مكان الا ويصلح لأن نعيش فيه » كانت قدرته الفائقة على التعويض النفسى . فبالرغم من أنه قد فرق بينه وبين أعزائه من الناس والأماكن والأشياء ، فانه لم يستسلم لرثاء الذات ، أو لمشاعر الغربة ، وانما أخذ على عاتقه بدلا من ذلك أن يعمل فى الحدود التى أتاحتها له قواه الواهنة على استكشاف الامكانيات ومواطن الجمال فى الأماكن التى فرض عليه أن يعيش فيها .

ويتميز بمثل هذه المرونة بعض أولئك الذين وقعوا ضحية لحادث ما ، أو حدت الشيخوخة من حريتهم ومجالات اختيارهم . فنجدهم ، بعد أن يتغلبوا على آثار الصدمة الأولى ويتمثلوها ، يشرعون — فى بطء ولكن فى ثقة كذلك — فى اتباع الحكمة التى أجراها الشاعر تنيسون على لسان يوليسيس : « لقد أخذ منى الكثير ولكن ما تبقى لى كثير كذلك » . وما ان يتقبلوا حقيقة عجزهم عن القيام بأمور معينة حتى يبدأوا فى استكشاف تلك التى لايستطيعون القيام بها . وغالبا ما ينجحون نتيجة لذلك فى رسم خطة لحياة تثير إعجابنا ودهشتنا بما فيها من خصوبة ونفع ، فنهتف كلما

رأينا حالة من هذه الحالات قائلين : « تلك هى الحياة التى تخلفها صحة النفس وسلامتها » .

وقد كتب الشاعر الأمريكى كارل سانديبرج[1] عن :

أناس تعجب لقدرتهم على العود وتجديد الحياة

فلن تسـخر منهم وهم يتلقون الصـدمات

على أن هذه القوى التعويضية — هذه القدرة على تلقى الضربة تلو الضربة ، وعلى جمع الحطام والبدء من جديد يبنى الشاعر ثقته وايمانه بأن « الناس الذين يتعلمون ويرتكبون الأخطاء ، سوف يواصلون الحياة » والشاعر فى سبيل اثبات استمرار النوع وبقائه لا يجد نفسه مضطرا للتغاضى عن حماقات الناس ومواطن الضعف لديهم ، أو لأن يدعى أن عقول الأفراد أو الجماعات أكبر مما هى ، أو أن حمقهم أقل ، اذا لم يكن عليه الا أن ينوه بتلك الصفة التى تؤهلهم لأن يتيحوا لأنفسهم فرصة النمو وتصحيح أخطائهم واستكشاف ما لديهم من امكانيات — تلك الصفة هى « القدرة على العود وتجديد الحياة » .

(١) Carl Sandburg *The People, Yes*, p. 284. New York, Harcourt, Brace and Company, 1936.

ولابد أن معظمنا يعــرف ذلك الذى يتحــدث عنــه ساندبيرج . ذلك أن من العسير على المرء أن يعيش وسط الناس دون أن ينتابه مرارا وتكرارا شعور بالضآلة والدهشة أمام الطريقة التى ينجح بها أولئك الذين هدتهم الحياة فى ممارسة الحياة ، وأمام الطريقة التى يتيح بها أولئك الذين تحطمت آمالهم بدل المرة مرات فى العثور فى دخيلة أنفسهم على الدوافع التى تحدوهم الى صوغ آمال غير تلك التى أطاحت بها الأيام .

تلك هى الخطوط العريضة لقصة بقاء النوع البشرى ، فالانسان مازال يعمر الأرض ، لا لأنه قد عرف طرقا كثيرة للدفاع عن نفسه واشباع حاجاته فحسب ، وانما بفضــل « قدرته على تلقى الصدمات كذلك » .

نعم « سوف يواصل الناس الحياة » ولكن الكثيرين منهم يفقدون التحمس لها ، ويضلون عن هدفها ، كما تضمحل لديهم المرونة النفسية قبل أن تستسلم أجســادهم للموت بزمن طويل ، بل ان منهم من يمنحــون أجسادهم للموت عمدا بالانتحار ، وأكثر من هؤلاء أولئك الذين يعيشون عمرهم أمواتا أو أنصاف أحياء . فقواهم التعويضية معطلة على نحو يتعذر معه التئام ما يصيب قواهم من جروح —

حتى الطفيف منها ، ولذلك نجـدهم يضمنون شخصياتهم حيلا دفاعية — يحسبون أنهم سـوف يستطيعون بها درء الخطر عن أنفسهم ، ولكن الذى يحدث بالفعل هو أنهـم لا ينجحون الا فى درء الخبرات التى تضفى على الحياة قوتها وخصوبتها .

تلك هى مأساة الجمـود ، فالذين يفتقرون الى المرونة يتحركون وسط غيرهم من الناس فى خوف وحذر يتوقعون الأذى ويتحفزون للقتال أو الفرار ، أو قد نراهم يركنون الى رثاء الذات أو الى التواكل والتوجع ، أو هم قد يعيشون كما تعيش الآلات يتجنبون كل جديد أو غير مألوف ، أو قد تظهر عليهم أعراض جسمية يعبرون بها عما منوا به من هزيمة نفسية ، أو هم قد يقتلون فى أنفسهم ما منحته اياهم انسانيتهم من حساسية ، فيضيقون ذرعا بالحياة ، وينفرون من الناس وينتابهم اليأس ، ويفقدون الحس والشعور .

واذا كان لنا أن نبحث عن صفة يشـترك فيها جميع أولئـك « المشكلين » الذين يحتاجـون الى رعاية الطبيب وتوجيهه ، أو الى كشف يبعث فيهم الحياة من جديد ويعينهم على حل مشكلاتهم ، فلعلنا نستطيع أن نقول انهم على ما بينهم من اختلافات — يغلب أن يكونوا جميعا أناسا أخفقوا فى

تنظيم طريق العودة الى الحياة اثر ما أصـابهم من جروح نفسية ، وليس معنى هذا أنهم جميعا يحملون بين جوانحهم مشاعر المقت ، أو أنهم متحفزون دائما لصد الهجمات ، كما أنه لايعنى أنهم جميعا عصابيون ، وانما كل ما يعنيه هو أن خبرات الفشل الماضية مازالت تلقى ظلالها الكثيفة على كل ما يرون ويحسون فى المواقف الجديدة فتقف حائلا بينهم وبين رؤية « سموات جديدة وأرضا جديدة »[1] فلا يبصرون الا صورة متخلفة من موقف تعرضوا فيه للصد والاخفاق .

فاذا كان لنا — على العكس من ذلك — أن نبحث عن صفة يشترك فيها جميع أولئك الذين يبدو عليهم أنهم على وفاق مع الحياة فلعل أصدق ما يمكن أن يقال عنهم هو أنهم جميعا يتمتعون بقـدر من المرونة النفسـية ، وأن قواهم التعويضـية تؤدى وظيفتها كما ينبـغى ، وعلى ذلك ففى استطاعتهم أن يطمئنوا الى الحياة ، وفضـلا عن ذلك فان لديهم القدرة على مواجهة الحياة والتعرض لأخطارها فى سبيل ما يكمن فيها من امكانيات .

وكم يكون خيرا لو أننا استطعنا أن نقول فى هذا الموضع من حديثنا ان ثمة طرقا مباشرة يمكن أن تتبع لقلب الشخصية

---

(١) رسالة بطرس الرسول الثانية ،الاصحاح الثالث ــ ١٣ .

الجامدة الى شخصية مرنة ، ولكن الذى يؤسف له أن الجهود المباشرة التى تبذل لتحقيق المرونة النفسية ليست أجدى بكثير من التى تبذل لتحقيق السعادة ، فالمرونة — مثلها فى ذلك مثل السعادة — ما هى الا التعبير الخارجى للصحة أو الحيوية التى تجاوزت حد الوسط . فحيث تظهر علاماتها بصورة طبيعية تلقائية يمكننا أن نقضى بأن الشخصية شخصية ناجحة قادرة على مواجهة الخبرة ، وقادرة فضلا عن ذلك على الاستمتاع بهذه الخبرة . وسوف نواصل فى الفصول القادمة استكشاف الظروف التى تعين الانسان ، أو تخذله فى محاولاته تنمية قدراته على العود .

الفصل الثانى

انبثـــاق الصـــحة

عرفنا منذ زمن ليس بالقصير — وحرى بتلك المعرفة أن تلهمنا التواضع — أن « الشخص المشكل » قادر على أن يعلمنا الكثير عن نواحى قصورنا — تلك النواحى التى تتجسم فيه على نحو يتيح لنا ملاحظتها دون حاجة بنا الى أن ندقق النظر فيها .

ونعنى بالشخص المشكل ذلك الانسان الذى يتبع فى تصريف شئون حياته أساليب مجردة من المعنى أو المغزى . فهو يبدو دائما أبدا كما لو كان يعانى من صراع ، أو يحاول تجنب الصراع ، وهو يعجز دائما عن حل مشكلاته على نحو يتيح له الاستقرار ، وعن تكوين العلاقات الانسانية مع غيره من الناس على نحو يتيح لها البقاء . وفضلا عن ذلك فان استجاباته الانفعالية تبدو لنا مختلفة بطريقة أو بأخرى ، فهى اما مفتقرة الى الضبط أو تعوزها المرونة . ولكل من الخوف

والغضب دور كبير فى حياته ، فهو سباق دائما الى النقد ، يسارع الى لوم الآخرين والحط من قدرهم ، وهو مع ذلك لا يقبل النقد أو يستسيغه ، وأدهى من ذلك كله أنه يبدو وكأنه هو ذات المحور الذى يدور حــول عالمه . فما من شخص يستطيع أن يثــير فيه مشاعر الاهتمــام والمشاركة المتبادلة بين الأسوياء .

ونحن نرى هذا كله فنعجب ونتساءل ونكرر التساؤل عن السبب الذى من أجله يعجز مثل هذا الانسان عن أن يرى فى شخصه ما يعانيه من بؤس وشقاء ، وما يمنى به من صد واخفاق . ومع ذلك فقد عرفنا — حتى وسط ما نحن فيه من عجب وحيرة — أن الاتجــاهات والتصرفات التى تجعله دائما فى شقاق مع الحياة لاتخصه وحده دون سائر الناس ، فكل ما هنالك أنها تبرز فى حالته بروزا لا يسعنا معه الا أن نراها ، ولا يسعنا بالتالى الا أن ندرك السبب الذى من أجله نمر نحن كذلك فى حياتنا بما نود لو لم تمر به من خبرات التوتر والصراع .

وقد تعلمنا هذا كله من ملاحظتنا « للشخص المشكل » ولم يزل على حالته من الاشكال والجمود ، فعرفناه لا كمجرد شخص يعانى مشكلة معينة ولكن كشخص عاجز عن تخطى

مشكلته وتجاوزها . وكان العامل الأساسى فى وقوفنا على طبيعة مشكلته أنه يعود المرة تلو الأخرى الى اتيان ما لم يأت بنتيجة أو فائدة ، والى معاناة الآلام الناشئة عما يترتب على تصرفاته من اخفاق ، والى اللجوء — المرة تلو الأخرى — الى أساليب الدفاع التى لاتدفع عنه شيئا .

على أننا من ناحية أخرى لم نبدأ بعد ندرك أن هـذا الشخص ذاته يستطيع — اذ يشرع فى مواجهة مشكلاته والعمل على حلها — أن يعلمنا الكثير مما نحتاج الى تعلمه ، ولم نغفل بعد ، عن صحة النفس وسلامتها ، فعندما يدع جموده ويشق طريق التطور نجده يكشف لنفسه اتجـاها للنمو ، واذا ما تأملنا نحن هذا الاتجاه تبين لنا بشىء من الدهشة والاستغراب — أن هذا الاتجاه لا يصلح له وحده، وانما يصلح لنا جميعا .

ولعلنا نلمس فى هذا الموقف حالة غريبة من الحالات التى تسبق فيها العربة جـوادها . فالناشزون بين أفراد المجتمع الانســانى — سواء أكانوا من المنبــوذين الذين حرموا الصديق ، أو الخطائين ، أو الذين تثور ثائرتهم لأتفه الأمور ، أو الذين لا يحملون لغيرهم من النـــاس الا مشاعر البغض والكراهية ، أو الذين يقعــون فريسة لمشاعر الخــوف ،

أو اللوامين النقادين — هؤلاء هم آخر من كنا نتوقع أن نقف منهم على أسرار الصحة والمرونة والحيوية . ومع ذلك فالكثيرون منهم استطاعوا بفضل ما أتيح لهم من رعاية لم تكن ميسورة قبل يومنا هـذا الذى شهد ازدهـار علم النفس — أن ينتقلوا من حالة اضطراب نفسى وانفعالى حاد الى حالة من الصحة النسبية ، واستطاعوا بالتالى أن يكونوا أول من يكشفون لنا عن مراحل هذا الانتقال .

على أن هذا لايعنى أنهم قد عمدوا الى احداث هـذا الكشف أو قصدوا الى تعليمنا الفرق بين حياة وقع صاحبها فى حبائل الجمود ، وأخرى يسير بها صاحبها قدما فى الطريق السوى ، وانما الذى حدث هو أن العـدد الضـخم من « الأشخاص المشكلين » ، كل منهم يختلف عن الآخر ، وكل منهم يتخبط وحيدا فى عالمه ، قد مروا بالحمى التى تسبق الشفاء ، وعانوا — ان صح هذا القول — آلام الميلاد من جديد ، والدخول فى مجرى النمو الذى تسير فيه الحياة . واستطعنا نحن أن نكشف من خلال هذه العملية ومما كان يصدر من كل منهم من أقوال وأفعال أنه كان يمر بنقطـة تحول روحى انتقل فيها من مرحلة تسودها اتجاهات التخريب

ودوافع الهدم الى مرحلة أخـرى بدأ فيها يسلم قياده الى اتجاهات البناء ومشاعر الثقة والاطمئنان الى الحياة .

وطبيعى أن المريض نفسه بما يحيط به من توتر واضطراب لا يفاجئنا بتنحيته مشكلته جانبا ليقول : «هيا انظروا فسوف تشاهدون اتجاهى نحو الصحة وسيرى فى طريقها » وانما كل ما يفعله هو تغيير اتجاهه والسير فعلا فى هذا الطريق .

وهو يغير اتجاهه لأن الموقف الذى يتلقى فيه الرعاية من طبيبه النفسى يتيح له ذلك — يتيح له تحطيم الدائرة المغلقة التى ينتقل فيها من هزيمة الى أخرى . وفضلا عن ذلك فانه يغير اتجاهه على هذا النحو فى حضرة شخص مدرب حريص على ادراك خفايا السلوك وتفسيرها ، شخص تمكنه وظيفته من أن يجمع أدلة النمو التى يكشف عنها مختلف المرضى ليؤلف منها كلا ذا مغزى . كما أن أسباب المرض النفسى وأعراضه تتكرر فى مختلف الحالات وان تنكرت فى أثواب متباينة ، كذلك نجد علامات الصحة النفسية المنبثقة تتكرر فى حالة تلو أخرى حتى يتبين لنا أن ما بدا خاصا بناحية بعينها ماهو الا طابع الصحة النفسية بوجه عام ، ونستطيع بالتالى أن ندمجه فى دائرة المعارف الميسرة لنا جميعا نستقى منها مانشاء لنستعين به فى حل مايعترض سبيلنا من مشكلات.

ومهما تكن طبيعة البشر فان ثمة أمورا فى استطاعتنا أن تصفها ونحن مطمئنون الى سلامة الأسس التى بنينا عليها حكمنا ، ذلك أنه عندما تتاح للمرء فرصة العمل بحرية على تسوية حالته بعد فترة طويلة من الشقاء النفسى فاننا نجده ينتقل فى مراحل معينة نحو الشفاء ، وتظهر عليه علامات معينة تشهد بتقدمه . على أن هذه العلامات لاتظهر فى دقة آلية لأنها تكون فى حالة مطمورة فى الكيان المعقد الذى نسميه الشخصية الانسانية . كما أنها لا تظهر طبقا لتوقيت ثابت لأن المشكلات النفسية لا تمتد جميعها الى عمق واحد ، ولا تحتد بدرجة واحدة ، ولا يرجع ميلادها الى تاريخ واحد . ومما يزيد الموقف تعقيدا أن عملية تقديم العناية التى نسميها العلاج النفسى لا تتوج دائما بالنجاح ؛ ذلك أنها — مثلها فى ذلك مثل جميع الجهود الانسانية الأخرى — لابد أن تصادف فى طريقها العقبات والعثرات . وبالرغم من هذا كله فاننا عندما نفسر علامات الصحة النفسية المنبثقة فى ضوء عدد كبير من الحالات المتباينة ، يتبين لنا أننا فى طريقنا الى كشف جديد سوف يتيح لنا أن نتحرر من الغموض والتخبط عندما نناقش صحة الشخصية الانسانية وسلامتها .

وعلى هذا فلن نضطر بعد الآن الى الاكتفاء بالوقوف

على أسباب الاضطراب النفسي الحاد وأعراضه نتيجة للجهود التى تبذل فى الموقف الذى يجمع بين الطبيب النفسى وبين مريضه . ذلك أن هذا الموقف قد بدأ يتمخض بالتدريج عن درس يبشر بمزيد من الخير . فبفضله سنستطيع أن نحدد اتجاه النمو الذى يسير فيه الانسان اذ ينتقـل من موقف اتصفت فيه علاقته بمشكلاته بالجمود ، الى موقف آخـر تتصف فيه هذه العلاقة بالمرونة والفاعلية ، وسنستطيع كذلك أن ننظر فى هذا الاتجاه ونقول : « نعم ، هذا هو الطريق السوى » .

وكما أن فى امكاننا نحن البشر أن نحس بانتعاش جسمى لا نفكر فى تعريفه بذكر جميع الأمراض التى عوفينا منها ، كذلك فى استطاعتنا أن نستمتع بحياة نفسية وانفعالية تتميز بالحيوية والنشاط ، ولا يصح تعريفها بالقول بأننا قد نجونا من براثن العصاب أو الجنون ، ذلك أن هناك ما يمكن أن نسميه بالصحة الايجابية . والحيوية الايجابية تتمثـل فى استعداد لاستقبال الخبرة وقدرة على الاستمتاع بها .

وبالرغم من أننا نعلم أن من الممكن توافر مثل هذه الصحة والحيوية ، ونعلم أن معظمنا قد ثبت له ذلك بالدليل القاطع فى فترة أو أخرى من فترات حياته ، الا أن من الغريب

أننا قد أغفلنا حتى الآن تعريفها . ولأنها لم تعرف فقد ظل حلولها أو رحيلها ، ووجودها أو انعدامها ، يبدو كما لو كان من فعل القضاء والقدر أكثر منه ظاهرة من ظواهر الأسباب والمسببات . وعلى ذلك فنحن عندما نسعد بالحيوية والصحة النفسية ، أو عندما نرى غيرنا يسعد بها ، فاننا نأخذها على أنها هبة من السماء بكل ما يحيط بهبة السماء من دواعى الدهشة والغموض .

وبينما نلاحظ فى عصرنا هذا الذى ازدهر فيه علم النفس أن « الشخصية المريضة » قد بدأت تبرز وسط محيطها كما تبرز الاصبع المصابة فى ذهن صاحبها ، نجد من ناحية أخرى أن الشخصية التى يستمتع صاحبها بقدر معقول من الصحة النفسية تتحرك بيننا وتستمتع بالحياة ، وتشع البهجة من حولها ، ومع ذلك فلم تحاول تجديد أوصافها ، فاذا تصادف وجودنا مع مثل هذا الشخص شعرنا بارتياح لا نشعر به عادة ، وبدا كل ما حولنا أكثر امتاعا ، وتسرب الى نفوسنا جانب من حيويته بحيث تبدو انطباعاتنا الحسية وأفكارنا والكلمات التى ننطق بها كما لو كانت قد اكتسبت المزيد من المعنى . وكذلك يتسرب الى نفوسنا جانب مما يميز شخصه من سكينة واستقرار نفسى ، بحيث لا نجد أنفسنا مدفوعين الى اثبات

ذواتنا أو الظهور بما ليس فينا ، أو الى الاسترسال فى الحديث سواء أكان أم لم يكن لدينا ما نقوله .

ومعنى هذا أننا لانحب الشخص السوى فحسب ، بل ان محبتنا لأنفسنا وثقتنا بها تزداد عندما نكون معه ، ونظرا لأن صحبته تبعث فينا مشاعر الارتياح وتستثير خير ما فينا فى وقت واحد ، فاننا نشعر عندئذ باشراق الحياة وبهجتها ، على أنه نظرا لأن مثل هذا الشخص كل متكامل ، فاننا نأخذه على أنه كذلك فنستجيب للجو الذى يشعه من حوله دون أن نحاول تحليل ذلك الذى نستجيب له . وعلى ذلك فقلما نحاول افراد خصائصه المميزة وتمعنها . وهو لا يمثل مشكلة بالنسبة الينا ولا يضطرنا الى اتخاذ الحيطة ، وعلى ذلك فنحن لانشعر بالحاجة الى أن نتتبع دوافع سلوكه أو نتنبأ بما قد يصدر عنه من أفعال ، بل ويمكن القول بأننا نتقبله على أنه هبة من الآلهة .

على أن هذا الموقف من جانبنا يبدو اليوم فى سبيله الى التغير بفضل الجهود التى يبذلها أطباء النفس . فالصورة التى نحملها فى أذهاننا عن الصحة النفسية قد أصبحت أقل غموضا وابهاما وأطوع للتحديد والتعريف . والطبيب النفسى الذى أتيحت له فرصة الدراسة المتعمقة لعناصر الاضطراب والهدم

فى النفس الانسانية فى عدد كبير من الحالات المتباينة يستطيع الآن أن يتجاوز ذلك الى أمر لم يحققه من قبل — ذلك هو رسم صورة محددة المعالم للصحة النفسية والانفعالية فى ضوء ما توصل اليه البحث العلمى .

وهو يستطيع أن يفعل ذلك لأن عمله قد أتاح له أن ينتقل من مرحلة دراسة المرض النفسى والانفعالى الى ما بعدها — ففى كل حالة تكلل بالنجاح نجده — كما سبق أن أشرنا من قبل — يتتبع التغيرات التى تطرأ على اتجاهات الشخص المريض وسلوكه وتبشر بانتقاله التدريجى نحو الصحة ، أى انه يشهد الحياة تتـــدفق عائدة الى نفس كانت تعيش على هامش الحياة ، وبذلك يكون فى حالة اثر أخرى قد شهد الصحة النفسية تنبثق من مكمنها وتبدد السحب التى حالت بينها وبين الظهور .

ونظرا لأن عددا كبيرا من الأفراد المتباينة حالاتهم قد مروا بمراحل المرض الانفعالى والصحة العائدة ، وأن المعالج قد استطاع أن يغير ما حدث لكل منهم ، فقد أتيحت لنا فرصة ممتازة لم تتح لمن سبقونا من الناس . اذ أننا نستطيع الآن أن ننظر الى الشخص السوى — ذلك الذى يتمتع بشخصية يضرب المثل بتكاملها — من خلال أعين شاهدت من هم أقل

منه حظا وهم يشقون طريقا وعرا يتجه بهم نحو الصحة ، ونستطيع أن ندرك أنه قد بلغ الغاية التى يتوق الى بلوغها كل أولئك الذين مازالوا فى نقطة بين نهايتى الطريق . ومعنى هذا كله أن الخصائص التى يبديها الشخص الذى يعانى الاضطراب ويكشف عنها بالتدريج تحت تأثير العلاج هى ذات الخصائص التى نجح أولئك الذين بلغوا فى الصحة النفسية شأوا بعيدا فى ادماجها فى كل متماسك على مرونته ، وهى ذات الخصائص التى نحتاج جميعا الى اكتسابها ان كان لنا أن نحظى بالقدرة لا على مواجهة مشكلات الحياة فحسب بل على الاستمتاع بامكانياتها كذلك . وعلى هذا النحو تتحول الصحة النفسية فى نظرنا من كونها هبة من عند الآلهة فتصبح نتيجة طبيعية من نتائج النمو .

وقبل أن نسترسل فى الفصول القادمة فى استكشاف علامات الصحة ومراحل بلوغها ، نرى أن نعود الى موضوع المرونة والقدرة على العود الذى سبق أن تناولناه لنلقى عليه نظرة أخرى من زاوية جديدة ، فالاضطراب الانفعالى الحاد يمكن تعريفه من وجهة النظر العملية بأنه افتقار شديد الى المرونة ، فالشخص الذى نصفه بالعصابية هو فى العادة شخص عجز عن الابلال من جرح عميق أصابه فى الماضى . ويمكن

القول بعبارة أخرى انه شخص تعرض فى فترة من فترات حياته — يرجح أن تكون مرحلة الطفولة — لمشكلات انفعالية حادة عجز عن مواجهتها أو التخلص منها ، فلا هو استطاع أن يزيحها عن كاهله ، ولا هو استطاع حملها ، وعلى ذلك فقد عمد الى التصرف فيها بطريقة لم تحرره منها على الاطلاق — دفع بها بعيدا عن شعوره الواعى ، وبالتالى بعيدا عن مناله ، ولكنه لم ينجح فى ازالتها من الوجود . ولما كانت قد استقرت فى اللاشعور فانها لا تزال تستبد به فتجعله يأتى من الأفعال مالا تتطلبه الظروف المحيطة به . وبسببها يظل حائرا فى أمر نفسه عاجزا عن فهم أفكاره وأفعاله والسيطرة عليها . وهى تدفعه فضلا عن ذلك الى التصرف على نحو يغضب من حوله ويثير ثائرتهم ، ويثير بالتالى قلقه النفسى عندما يرى نفسه أمام هذه الأدلة الحسية على عجزه عن تصريف شئون الحياة ، وعلى وجود خلل فى شخصيته بصورة أو بأخرى .

وعلاقته بمشكلاته جامدة لأنه لا يستطيع أن يتجاوزها . بل انه لا يعرف حقا ما هى هذه المشكلات . وهو لا يستطيع أن يتحرر من نيرها ليعيش فى الموقف الراهن كما ينبغى له أن يعيش ، وعلى ذلك فمشاعر التوتر التى يبثها من حوله ،

ومشاعر البغض والعداء التى تعتريه ، والمخاوف ، والأساليب الدفاعية التى يلجأ اليها ، ما هى الا دليـل على أنه رهين محبس انفعالاته وأسير سطوتها .

أما التغير الذى يطرأ على شخصيته اذ يشق طريقه نحو حل مشكلاته بتوجيه من المعالج فهو تغير نحو المرونة ، فهو يكتشف ماهية مشكلته ويستعد بالتالى لمواجهتها وحلهـا والتحرر من آثارها . وهو يعمل على الوصول الى نقطـة يستطيع فيها أن يفعل ما يفعله كل الأسدياء الأصحاء فى هذه الحياة ، ألا وهو تنحية مشكلاته جانبا والاقبال على تصريف شئون حياته ، واتسام التغير الذى يطرأ على شخصيته بهذا الطابع — طابع تجديد القوى التعويضية التى تقوم بوظيفتها لدى الأسوياء — هو الذى يعطيها ذلك المغزى الذى ينبغى أن يكون لها بالنسبة لنا جميعا ، فهو يتخذ العدة لعود جديد، وهو يفعل ذلك بتنمية اتجاهات وتصرفات معينة لاغنى عنها فى حياة سوية مستقرة ، ذلك أن هذه الاتجاهات والتصرفات ليست صالحة ولازمة له بوصفه شاذا أو مختلفا عن سائر الناس ، وانما هى صالحة ولازمة لنا جميعا اذا كان لنا أن نتقبل مشكلاتنا حين ظهورها ، ونسترد ما تناله منا الاصابات التى تحدثها ، ونستأنف عملية النمو فى سهولة ويسر .

فاذا تيسر لنا اذا أن نلاحظ ما يحدث خطوة فخطوة فى حالة الشخص الذى كان يعانى اضطرابا نفسيا وانفعاليا وهو يسير بالتدريج نحو الصحة والاستقرار ، فلا بد أننا سوف نفيق على ادراك العلامات التى يتميز بها العقل السوى الحى، ذلك العقل الذى نتوق جميعا الى أن يكون لنا .

الفصل الثالث

التنفيس بالكلام

كلنا نعرف عن طريق الخبرة أن أى اضطراب انفعالى حاد يترك آثاره على حديث الشخص الذى يقع تحت وطأته . فهو يؤثر فيما يقول ، وفى الطريقة التى يتحدث بها . فنعرف مثلا أن من الخير لنا أن نتخذ الحيطة فى الكلام اذا ما اعترتنا مشاعر الخوف أو الاضطراب أو الغضب ، وأنه حتى لو اتخذنا الحيطة فقد تخوننا ألسنتنا نظرا لما بين الحديث والمشاعر من علاقة وثيقة . وقد نسمع أنفسنا تتلفظ بما نعرف أننا سوف نندم على التلفظ به ، أو قد نسمع أنفسنا نسترسل فى الحديث فى وقت كان ينبغى لنا فيه أن نلتزم جانب الصمت.

وما يصح بالنسبة للأسوياء منا فى لحظات اضطرابهم يصح دائما وبصورة متضخمة بالنسبة لغير الأسوياء ؛ فالشخص المشكل قد يعانى من القهر والكبت ما يحول بينه وبين التعبير عما يود التعبير عنه ، فيبدو كما لو كانت

الكلمات قد وقفت فى حلقه . أو قد نجده على العكس من ذلك يندفع فى الكلام أو السب دون أن يستطيع ضبط نفسه أو التحكم فى سورة غضبه ، أو قد نراه يستمسك بما رث من الحديث أو يتشدق بالألفاظ فيسلبها كل ما احتوت من معنى ويستخدم هيكلها الأجوف فى اقامة سد منيع بينه وبين جوهر الحياة .

ومهما يكن الثوب الذى تستتر فيه عيوب الكلام فهى توجد حيثما وجد الاضطراب الانفعالى الحاد . وعلى العكس من ذلك اذا كانت طريقة الشخص فى الحديث تتصف فى مجموعها بالتلقائية والمعقولية ومراعاة مشاعر الآخرين ، استطعنا أن نستنتج من ذلك أنه يتمتع بقدر لا بأس به من الصحة الانفعالية .

وما ان ندرك الرابطة الوثيقة بين الحديث والمشاعر حتى نكف عن ابداء دهشتنا أمام الاهتمام البالغ الذى يوليه العلاج النفسى طريقة « التنفيس بالكلام » . فالحديث هبة خص بها الانسان دون غيره من سائر المخلوقات . واذا كان لنا أن نستعير عبارة الرسول[1] فاننا نستطيع أن نقول انه

---

(١) أصل الآية : بلا رؤيا يجمح الشعب . الأمثال ، الاصحاح ٢٩ : ١٨ . Where there is no vision the people perish

حيث لا يتوافر التنفيس بالكلام والتخاطب بين الناس «يجمح الشعب» . فاذا عاونا شخصا يعانى الاضطراب الانفعالى على انشاء علاقة واقعية بين الخبرة وبين التعبير اللفظى ، فمعنى ذلك أننا عاوناه على مواجهة الحياة وتصريف شئونها فى تعقل وحكمة . فما من جانب من جوانب عملية العلاج النفسى أشد رسوخا فى الطبيعة البشرية من المظاهرة التى تتمثل فى أن التقدم الذى يحرزه المريض نحو الصحة النفسية يصحبه فى جميع الحالات تغير فى أسلوب حديثه : أى فيما يقول وفى الكيفية التى يقوله بها .

وطبيعى أن الانسان قد أدرك على مر العصور أهمية اللغة وتبادل الحديث بالنسبة للخبرة الانسانية ، بحيث يمكننا أن نقول ان كل ما فعله العلاج النفسى الحديث هو أنه وضع النقط على الحروف عندما أثبت بالأدلة العملية أن الشخص الذى يعانى ضروب الصراع النفسى والاجتماعى يغلب أن يكون قد حرم سبل الاتصال بغيره من الناس اما لأن هذه السبل قد انهارت أو لأنها لم تنشأ على الاطلاق .

ونلاحظ فى العصور والأقطار البدائية أن الكلمة ذاتها قد منحت قوة السحر وسلطانه بمعنى أن معرفة الانسان للاسم « الصحيح » أو العبارة « الصحيحة » كانت تتيح له

السيطرة على الموقف ، ولو أننا حللنا مثل هذا الاسم أو هذه العبارة فى ضوء المنطق لتبين لنا خلوها من المعنى بدرجـة تصل بها الى حد السخف . فليس ثمة مثلا أى سبب منطقى يجعل من عبارة « افتح ياسمسم » فى الأسطورة القـديمة مفتاحا لكنز مخبوء ، ولم يكن الأمر كله يتجاوز السحر فى أبسط صوره .

وكما هى الحال لدى البدائيين كذلك نجد فى ميدان العلاج النفسى أن الكلمة « الصـحيحة » يمكن أن تفتح الأبواب المغلقة . على أن معيار الصحة فى هذه المرة ليس السحر وانما هو الدقة فى أعمق معانيها ، هو منطق النفس وانفعالاتها . فالكلام يحقق أهدافا علاجية — أى يعاون المريض على استرداد صحته عندما يستعين به على أن يسترجع الى نطاق الفهم الشعورى تلك الخبرات المطمورة والمشاعر المنبوذة التى كانت تتحكم فى استجاباته للحياة دون ادراك منه لأثرها وسلطانها . والكلام يحقق أهدافا علاجية كذلك عندما يستخدمه المريض كوسيلة يهتدى بها الى طريق الصحة فيتمكن بذلك من تكوين فكرة جديدة عن نفسه ، وعن الأهداف التى يستطيع بجهد معقول أن يحققها ، وعن العالم المحيط به ، وعن أولئك الذين يعيش بينهم .

والذى نحسبه أنه ما من طريقة لتحقيق هدف على هذه الدرجة من الأهمية لاقت من سوء الفهم والسخرية مالاقته هذه الطريقة — طريقة علاج المريض باتاحة الفرصة له لكى يسترسل فى الحديث عن نفسه وعن مشكلاته الانفعالية التى عجز عن تحديدها أو التحكم فيها حتى يستطيع أن يكتشفها ويصوغها فى عبارات مألوفة يسهل عليه فهمها .

فالداعون الى رفعة الأخلاق وارتقائها قد أنحوا على هذه الطريقة باللائمة مدعين أنها تبيح استعذاب أفكارهم وأفعالهم الشائنة . وأبدى الكثيرون من رجال الدين امتعاضهم منها : فبينما هم يعتقدون أن من الخير للناس أن « يعترفوا » بأفكارهم وأفعالهم الشريرة ، الا أنهم يتشككون فى جدوى طريقة لا تفسح المجال أمام ذلك النوع من السلطة التى تستطيع أن تبين « للمسىء » أنه ارتكب الاثم بما أتى من أفكار وأفعال ، وتعامله على أنه ابن الله الضال ينبغى أن يعاقب ثم يحذر قبل أن يحظى بالعفو والغفران .

أما العاديون من الناس الذين يضطرون بين حين وآخر الى الانصات الى شخص مضطرب يأبى الا أن يتحدث عن مشكلاته وآلامه ، فلا يسعهم الا أن يهزوا رءوسهم أسفا على طريقة تطلق العنان لرثاء الذات أو تعظيمها . ومن ناحية

أخرى نجد أولئك الذين يحسون بحاجة قهرية تدفعهم الى التعبير عن آلامهم يستمسكون بجانب من جوانب فكرة العلاج النفسى ويتجاهلون سائر جوانبه ، فهم يتساءلون ان كان من صالحهم أن ينفسوا عما يعانونه بالحديث ؟ فلم اذن يأبى أصدقاؤهم وأقرباؤهم أن ينصتوا الى ما يقولون ؟ .

وهناك أيضا أولئك الذين يتطرفون فى اعتناق المذهب العملى فيضيقون ذرعا بهذه الطريقة ، ويرون أن مافيها من نبش للماضى لا يعدو أن يكون سخفا وهراء وأن من الخطأ أن تترك للناس حرية الكشف عما يتوهمونه عن أنفسهم . ونسمعهم يقولون انه ما من علة بالشخص العصابى الا ويمكنه التحرر منها لو أنه انهمك فى عمل شاق . وعلى النقيض من هؤلاء نجد الكثيرين ممن يؤمنون بتعقد الطبيعة البشرية يعربون عن تشككهم متسائلين : لو أن من الممكن شفاء ما يصيب الناس من ألوان الانحراف والشذوذ بمجرد اعطائهم فرصة التنفيس عن كل ما بهم بالكلام ، أما كانت قد شفيت منذ زمن بعيد ؟ .

وعلى هذا النحو تتكاثر أسباب سوء الفهم ودواعى الجدل فيجد فيها القصاصون والرسامون مرتعهم الخصب ، فقد عمدوا الى تحريف الطريقة على نحو يجعلها تتسم

بالسخف بدلا من العقل ، وأنشأوا بذلك لونا جديدا من ألوان الأدب الشعبى الذى يصور الطبيب النفسى وهو يبدأ مقابلته مع المريض بالطريقة المعهودة فيجلس الى مكتبه بينما يستلقى المريض على الفراش . ولكن الوضع لايلبث أن ينقلب فيأوى الطبيب الى الفراش ليستغرق فى النوم ، بينما يجلس المريض الى مكتب الطبيب ليسترسل فى الحديث . أو قد يصور الطفل الصغير الذى يقع تحت طائلة عقاب والديه فيصيح فيهم محذرا : « ما تنسوش ان حاييجى يوم أقول فيه للدكتور على ده كله » .

وهكذا يستمر سوء الفهم ويستمر الجدل ويستمر الضحك كذلك ، ولكن الطريقة ماضية هى الأخرى فى سبيلها ونحن اذ نشاهد كيفية نجاحها وأسباب هذا النجاح لانقف على الظروف التى تؤدى الى المرض النفسى فحسب ، وانما نحس بأننا قد ازددنا علما ببعض خصائص الشخصية السوية. وفضلا عن ذلك فاننا ندرك أنه رغم أن الكلام الذى يصدر عنا ليعيننا على مواجهة الحياة بنفس معافاة ومشاعر مستقرة لا يلزم أن يتسم بطابع الفصاحة أو البلاغة ، الا أنه يجب أن يكون فى موضعه ، بمعنى أنه يجب أن يربط بين البيئة وبين نفس لولاه لظلت فى معزل عن العالم الذى تعيش فيه . ويجب

كذلك أن يكون أداة صالحة للتعبير عن تلك الأفكار والمشاعر التى تدور فى أذهاننا وأنفسنا والتى لولاه لأصبحت مصدرا للتوتر والاضطراب . ويجب آخر الأمر أن يكون أداة صالحة لتوفير مشاعر الائتناس وخبرات الفهم المتبادل .

واذا قلنا ان الانسان حيوان ناطق فاننا لانعنى بذلك أننا زودنا بالأجهزة التى تيسر لنا اصدار عدد كبير متباين من الأصوات ، أو أننا « نشتق من احداثها متعة كالتى تشتقها القردة من احداث أصواتها »[1] ليس ذلك فحسب ، وانما نعنى أن العلاقة بيننا وبين العالم الذى نعيش فيه على درجة كبيرة من التعقيد — علاقة تضيف الى أبعاد الخبرة الحسية بعدا آخر يتمثل فى خلق الأفكار وادراكها .

فنحن معشر الأناسى لا نحيا ونموت فحسب ، وانما نفكر فى كل من الحياة والموت . ونحن لانحيا فى الوقت الحاضر والموقف الراهن ، وانما ندخل الماضى والمستقبل وما وراء الأفق فى دائرة اهتمامنا ، وفى محيط آلامنا وآمالنا . ونحن لانقع تحت تأثير القوى المحيطة بنا ان خيرا وان شرا فقط ، وانما ندرك هذه القوى ونسعى الى تحليلها وتعديلها والتحكم فيها . والانسان يفعل هذا كله بوصفه حيوانا

(Ciarence Day)

ناطقا ، فهو بشر تميز عن سائر الحيوانات لأنه يحيا بفضل ما أوتى من قدرة على التفكير ، ويفكر بفضل ما أوتى من قدرة على الكلام .

صحيح أن فى استطاعتنا اصدار ردود أفعال أو المرور بخبرات انفعالية دون أن نصوغها فى أى قالب لفظى ، ولكننا لانستطيع أن نحـــدد أفعالنا ومشاعرنا أو نعللها أو نقيمها أو نسيطر عليها أو نسترجعها من الماضى الا اذا صغناها ، ان صمتا وان جهرا فى مثل هذا القالب . ومعنى هذا كله أنه وان كانت أمور كثيرة تحدث لنا أو تصدر عنا دون أن نحاول صياغتها فى كلمات الا أنه طالما ظلت مثل هذه الأمور خارج اطار اللغة ، فهى لا تنتمى الينا بقدر ما ننتمى نحن اليها .

وعلى ذلك فان قدرتنا على أن نحيا حياة قويمة متكاملة ترتبط ارتباطا وثيقا بقدرتنا على استخدام الألفاظ استخداما صحيحا . وعلى العكس من ذلك نجد الشخص المضطرب الذى وقع ضحية للصراع والتناقض والجروح النفسية التى لم تندمل ، يحيا حياة تسودها اتجاهات وتصرفات أملتها عليه مشاعر ودوافع لم ينجح قط فى تحديدها بالألفاظ ، وانما نحاها بمنأى عن أى اتصال بمنطق العقل .

على أن هذا لا يعنى بالضرورة أن الشخص المضطرب

لايسهم بنصيبه فى الحديث كاملا ، بل ان الذى يحدث غالبا أنه يسهم بأكثر من نصيبه ؛ فنظرا لأنه واقع تحت تأثير قوى انفعالية يعجز عن التحكم فيها بعقله وأفكاره ، نجده يميل الى الشعور بالكبت الذى يجبره على الاندفاع فى الكلام كلما زاد ضغطه ، أو على محاولة الهبوط بمستوى هـذا الضغط بالاسترسال فى التحدث بألفاظ يناقض بعضها بعضا ، أو بألفاظ تنم عن رثاء الذات أو تعظيمها أو انتحال المعاذير لها ، أو بألفاظ يسودها الالحـاح والالحاف ، أو مشاعر الكراهية ، أو الرغبة فى نقد كل شيء والانتقـاص منه . والمؤلم فى مثل هـذه الألفاظ التى تصـدر عن الشخص المضطرب ، سواء أصدرت فى شكل سيول جارفة تهبط بين الحين والحين أم فى شكل تيار مستمر متدفق ، أن لا علاقة منطقية اطلاقا بينها وبين مشكلة صاحبها . فقد تنم عن حالة نفسية معينة ، أو عن مدى خطورة مثل هذه الحالة ، ولكنها لاتكشف عن أسبابها . واستخدام الألفاظ على هذا النحو لايعدو أن يكون لازمة من لوازم أعضاء الكلام تؤدى نفس الوظيفة التى يؤديها قضم الأظافر ، أو التلويح بقبضة اليد .

واذا انتقلنا من ذلك الى استخدام الكلام اسـتخداما منطقيا سليما وحاجتنا اليه ، استطعنا أن نسوق عليه الأمثلة

المختلفة : فالرجل الذى يحاول اصلاح آلة عهد اليه باصلاحها قد يفك أجزاءها ويشحمها ويستعد بعد ذلك لجمع هـذه الأجزاء مرة أخرى ، ولكن نظرا لأنه ، على سبيل المثال ، لم يصادف أن أصلح مثل هذا النوع من الآلات من قبل نجده يتصور جمعها بقدر ما يعمل على جمعها ، وقد نسمعه يفكر جاهرا بقوله : « ولنر الآن .. هذا الجزء موضعه هنا .. » وقد يكون هذا الرجل نموذجا للشخص القوى الصامت ، ومع ذلك فانه اذا واجهته مشكلة تجميع أجزاء آلة معقدة لا يألفها ، فالأغلب أنه يسعى الى توضيح الموقف فى ذهنه بصياغة حركاته فى ألفاظ . وحتى اذا لم يجهر بالقول مكتفيا بتقليب القطعة التى تحيره بين يديه ليدرس كيف يثبتها فى موضعها فلا بد أنه عندئذ يتحدث الى نفسه قائلا : « كيف يمكن تثبيت هذه القطعة ؟ .. لا ، ليس على هذا النحو .. ربما استطعت ذلك اذا ما أدرتها .. » .

ولنأخذ مثالا آخر : فنحن عندما نشرع فى تعلم مادة جديدة — ولتكن النبات ، أو الحسابات العامة ، أو علم نفس الطفل — نجد أن تعلم هذه المادة لابد وأن يصحبه تعلم مفردات جديدة نصب فيها أفكارنا المتعلقة بهـذا الميدان

الجديد من ميادين المعرفة التى ظلت حتى ذلك الحين خارج دائرة خبرتنا .

وثمة مثال ثالث فى موقف مغـاير . فمعظمنا يعلم كيف نشعر عندما تسيطر علينا مشاعر السخط والتذمر من أمر معين ، ثم ننجح آخر الأمر فى تبديد هذه المشاعر بعد أن يتضح لنا — بفضل تحديد الموقف فى كلمات — أن الأمر كله لم يكن ليستحق من هذا كله شيئا . على أننـا ينبغى ألا نخلط بين الارتياح الذى نشعر به فى مثل هذه الحالة وبين الارتياح المؤقت الذى يشعر به العصابى عقب افاقته من ثورة غضب حادة ؛ فهو يشعر بمثل هذا الارتياح لأن الثـورة الظاهرة قد عملت على تخفيف حدة الضـغط الناشىء من الثورة التى تعتمل داخل نفسه ، دون أن تحدث أى تغيير جوهرى فى علاقته بنفسه أو بعالمه . أما فى الحالة الأخرى حيث تتبدد مشاعر التذمر نتيجة للتعبير عنها ، فان الذى يحدث هو رؤية هذه المشاعر فى ضوء جديد ألا وهو ضوء الواقع الموضوعى .

وكذلك حير معظمنا محاولة تقويم تفكيرنا فى مشكلة معينة ومنعه من أن يسير فى دائرة تنتهى به الى حيث بدأ . ونحن نعمد فى مثل هذه الأحوال ، وخير ما نفعل ، الى مناقشة

المشكلة مع الزوج أو الزوجة ، أو مع صديق أو زميل ، أو الى مناقشتها بيننا وبين أنفسنا ان عدمنا هـؤلاء جميعا .
وكثيرا ما نكتشف أن تحديد المشكلة وصوغها فى كلمات يترتب عليه تحديدها فى أذهاننا بدرجة لم تخطر لنا على بال . ذلك أن تعريف المشكلة تعريفا صحيحا يجعلها تبرز فنكاد نراها أمامنا رأى العين . وعندئذ نتحرر من شباكها ، ونستطيع أن ننظر اليها نظرة موضوعية ، ونبدأ العمل على حلها على النحو الذى يعمل به صاحب المثال الأول على تجميع أجزاء آلته المعقدة بدراستها وتقليب قطعها للبت فى أى القطع تنتمى الى أى المواضع .

ومن الأمثلة الأخرى على أهمية الحديث مشاعر الوحدة التى تنتاب الشخص الذى يحرم الرفيق . ويلاحظ أنه اذا استبدت الوحدة بمثل هذا الشخص واستطالت ، فقد ينتهى به الأمر الى اتيان تصرفات غريبة . وقد يسخر المتفرج من الشخص الذى تمتد وحدته فيبدأ فى الجهر بالحديث الى نفسه ، ولكننا نستطيع أن نرى فى تصرفه هذا جهد اليائس ، وان يكن يبذله دون وعى منه ، للابقاء على الحياة فى نطاق المعقول باخضاعها لسلطان الفكر والمنطق .

أو قد يلجأ ضحية العزلة الى استنفاد مشاعره بالكتابة ؛

تلك هى الوسيلة التى أبرزها أحد الشعراء الانجليز فى قصيدة من قصائده[1] :

انني فتاة صغيرة .. أعيش وحيدة
أكتب الرسائل الطوال ولست أدرى لمن أرسلها
ويجيش صدرى بالحب والحنان .. ولكن
ما ينصت لنبضاته الا غاب الحديقة

ويذكرنا كذلك بكثير من المراهقـات اللائى لا يعشن وحدهن ، ومع ذلك يشعرن بوحدتهن أمام أنوثتهن المتدفقة فيلجأن الى عملية مماثلة يستنفدن بها مشاعرهن فى الكتابة ، فيخلون ليلة تلو أخرى الى مذاكرتهن يسررن اليها بما لم يجرؤن على الافصاح به لآبائهن ، أو حتى لأعز صديقاتهن .

ومن الحالات الشبيهة بذلك مشاعر الوحدة التى تنتاب اللاجئين ، فثمة حاجز لغوى يحول بينهم وبين تبادل الحديث العادى مع من حولهم من الناس ، وكثيرا ما يظهرهم ذلك بمظهر البلاهة أو الغباء حيث يخيل اليهم أن خـبرة العمر والمعارف التى حصلوها طوال حياتهم قد أصبحت بين عشية وضحاها عبثا لايجديهم نفعا فى كسب الرفاق وبهذا يحور

---

(١) E. Powys Mathers. A Street Song of Annam, from *Coloured Stars*, London, Basil Blackwell.

السؤال الذى سأله قديما من أبعدوا الى المنفى : « كيف نرنم ترنيمة الرب فى أرض غريبة »[1] ليصبح بالنسبة لهؤلاء اللاجئين « كيف تتيح لأى من سكان هذه الأرض الغريبة أن يعرف أننا قادرون على أن نرنم ترنيمة الرب ؟ » .

فاذا ظل هذا السؤال طويلا دون أن يحظى بالجواب ، واذا ظلت مشكلة الاتصال لدى هؤلاء قائمة دون أن يهتدى فيها الى حل ، فقد تظهر عليهم أعراض لاتبعد كثيرا عن تلك التى تظهر على المصابين باضطراب نفسى مزمن . فنراهم يسارعون الى الاعتذار فى غير مواضع الاعتذار ، فيحول اضطرابهم بينهم وبين استخدام ما يعرفونه من ألفاظ ، أو قد يصابون بشدة الحساسية فيشعرون بالاهانة حيث لا اهانة ، أو قد يفرون من مشكلتهم بالالتجاء الى روح الترفع والتعالى ، بل قد ينكصون بطريقة تذكرنا بنكوص العصابى ودخوله « بطن أمه ثانية »[2] بمعنى أنهم قد يكفون عن بذل أى جهد لحل مشكلتهم ويقنعون برفقة مواطنيهم الذين يتحدثون واياهم بلغة واحدة .

---

(١) المزامير الاصحاح ١٣٧ : ٤ .

(٢) انجيل يوحنا الاصحاح ٣ : ٤ .

وقد عمد أحد الشعراء الأمريكيين[1] الى تصوير مشاعر الوحدة التى تسود حياة زوجية تهدم صرحها ، فوصف الزوجين المتنافرين بأنهما « اثنان لم يعد لديهما ما يقوله كل منهما للآخر » . ولسنا نحسب أن ثمة وصفا أدق من هذا للمرحلة النهائية لانفصال اثنين قامت بينهما علاقة وثيقة . ونحن نعرف أن هذه المرحلة لابد وأن يكون قد سبقها عبارات كثيرة تستهدف اعادة التفاهم واقرار السلام ، وربما كذلك عبارات أخرى صادرة عن الغضب محملة باللوم والتأنيب ، على أن الدليل النهائى على أن تصدع العلاقة بما لايدع أملا فى اصلاحها هو تحليق نوع من الصمت ينبىء بأنه لم يكن لدى أى من الطرفين ما يعبر به عن مشاعره للآخر حتى ولو كانت هذه مشاعر الغضب . وفى مثل هذه الحالة قد يخيم على الزوجين سكون مطبق ، أو قد يسترسلان فى حديث تافه لا يدل ، ان دل على شىء ، الا على أن كلا منهما قد مل صحبة الغريب الذى يقف أمامه .

ولعلنا الآن قد بلغنا نقطة نستطيع عندها أن نقوم فى ضوء جديد كلا من طبيعة الاضطراب النفسى وطريقة

---

(١) Edwin Arlington Robinson, "John Gorham" from *Collected Poems*, p. 14, New York, The MacMillan Company, 1937.

« التنفيس بالكلام » التى تساعد المرء على أن يسلك طريق الصحة والاستقرار .

فقد نستطيع الآن أن نحكم على شخص معين بالاضطراب اذا كانت نفسه الواعية مجرد ألعوبة فى يد نفسه اللاشعورية تحركها كيف تشاء . فاذا كان يأتى أمورا كثيرة دون أن يدرك السبب فيما يفعل ، واذا كانت أفعاله هذه بحيث تعمل دواما على افساد علاقته بنفسه وبالعالم المحيط به فلا بد أن يكون هذا الشخص « مضطربا » بالمعنى المرضى للكلمة . فنراه يعاود فعل ما لم يرد فعله ويشقى بذلك أيما شقاء ، ويقول ما كان قد صمم على ألا يقوله ، وينعقد لسانه اذا أراد الحديث ، ويجرى بسيل جارف من الكلام اذا أراد الصمت ، ويغرق فى مشاعر وأحاسيس لا يعرف لها مصدرا أو سببا . ولعل أبرز خصيصة فيه هو أنه منقسم على نفسه يمزقه الصراع النفسى ، وغالبا ما يكون الجهد الذى يبذله لضبط نفسه ولم شعثها من الضخامة بحيث يستنفد كل قواه ويتركه عازفا عن الدنيا ، يسيء التصرف فى العلاقة التى تربط بينه وبين أناس كان ينبغى أن يسهم معهم فى بناء حياة مشتركة تسودها روح المودة والتسامح .

وحرى بنا أن نتساءل عما يعتمل فى نفس المرء ويدفعه

على هذا النحو الى الهزيمة والاخفاق . ويبدو أن الجواب عن هذا السؤال يكمن فى خبرة انفعالية لم تتمثلها النفس ، خبرة تركت فيها أثرا عنيفا نتج عن جرح مشاعره وهدم فكرته عن نفسه كانسان ، ولكنها لم يتح لها أن تصب فى قالب لفظى ييسر لها الخروج الى دائرة الفهم الواعى . ويلاحظ أن مثل هذه الخبرة تجمع بين نقيضين ، فهى خبرة منسية ولكنها لاتنسى : منسية بمعنى أنها تسللت من الذاكرة الواعية ، ولا تنسى بمعنى أنها دائبة دواما على التحكم فى اتجاهات صاحبها وتصرفاته .

وعلى ذلك فقد زالت صفة الغموض عن الحقيقة التى تقضى بأن كثيرا من خبراتنا الهدامة تمتد جذورها الى عهد الطفولة ، ذلك أن الطفل يجد نفسه أمام عقبة مزدوجة تحول بينه وبين السيطرة على خبراته ؛ فهو من ناحية يقع تحت تأثير مشاعره التى تتصف بالقوة والعنف قبل أن يكون قد جمع محصولا لغويا يساعده على احالة هذه المشاعر الى مادة للمعرفة والفهم ، وبذلك تتسلل كثير من خبراته المبكرة رغم أهميتها ودلالتها خارج دائرة الشعور نتيجة لافتقاره الى وسيلة للاحتفاظ بها عند وقوعها . ونجد من ناحية أخرى أن عجزه التام يجعل من المستحيل عليه نفسيا أن يتيح فرصة

التسرب الى واعيته للمشاعر التى قد تتهدد علاقته بأولئك الذين لا يسعه الا أن يعتمد عليهم فيما يحتاج اليه من رعاية وتأييد . ومن ثم فحتى عندما يكون قد حصل من اللغـة ما يمكنه من التعبير عن نفسه بشكل من الأشكال ، فهو لا يجرؤ على استخدام ما حصله من ألفاظ للتعبير عن بعض مشاعره العنيفة صراحة وعلانية ، ذلك أن التعبير عنها معناه ادراكه لها على حقيقتها ، ومعناه بالتالى الوقوع فريسة لمشاعر الاثم والخوف التى تترتب على هذا الادراك . وعندما يتخلى الطفل عن مثل هذه المشاعر على هذا النحو فانه لا مفر لها من أن تأوى الى اللاشعور حيث تظل بعيدة عن سيطرة العقـل والمنطق ، وحيث تستطيع أن تفر من سلطانها على صاحبها الذى نبذها وتنكر لها .

ويمكن القول بأنه ما من أحد منا ينجو من مخاطر هذه الخبرات الانفعالية غير المتمثلة . والدليل على ذلك أننا جميعا نعانى من نقط الضعف الحساسة ، وأننا نمر بين حين وآخر بمشاعر الحب والكراهية العنيفة التى نعجـز عن تعليلهـا وتفسيرها . وقد عبرت عن هذه الظاهرة أرجوزة قديمة يقول فيها شخص لآخر :

أنا لا أحبك ياصاحبى

أما سبب ذلك فلا أعرفه
ولكنى أعرف حق المعرفة
أننى لا أحبك ياصاحبى

وقد يكون صاحبنا هذا شخصا غريبا عنا لم يسبق لنا أن التقينا به ، ولم يحدث منذ أن التقينا أن أساء الى مشاعرنا أو أتى أو قال شيئا يبرر عنف مشاعرنا نحوه ، ومع ذلك فان هذه المشاعر لا تفتأ تغزو نفوسنا . ويقال عندئذ اننا قد غالينا فجاءت استجابتنا أقوى من المؤثر الذى أحدثها ، أما علة ذلك فنحن عاجزون عن ادراكها .

وحتى عندما نعرف أن مثل هذه المغالاة ترجع الى نقطة حساسة فى نفوسنا ، فقد نستمر على كراهيتنا لصاحبنا هذا دون أن نحمله تبعة ذلك أو قد نتجاوز ذلك الى مرحلة تالية فنحاول أن نبحث عن الأسس التى قامت عليها هذه الكراهية، فندرك فجأة وعلى نحو ينير لنا السبيل ويبعث المرح فى نفوسنا فى وقت واحد ، أن لهذا الغريب لازمة معينة تذكرنا بقريب لنا كنا نمقته أشد المقت لأنه لم يكن ينجح فى مضايقتنا فحسب ، وانما كان ينجح كذلك فى اثارة ضحك الدنيا على حيله البغيضة . وقد لاتتعدى اللازمة دأبه على رفع ذقنه الى أعلى عند شروعه فى الحديث ، ولكنها مع ذلك قائمة تذكرنا

بمشاعر الهوان التى لحقت بنا ونحن صغار . فاذا ما نجحنا فى اقناع أنفسنا بالمصدر الحقيقى لمشاعرنا ، فقد نستطيع أن نعامل هذا الغريب على أنه مجرد غريب حقا ، لا على أنه صورة تنكرية لذلك الغريب الذى كنا نمقته . وبعبارة أخرى انه ما ان نتحرر من سلطان هذه الخبرة التى مررنا بها فى طفولتنا حتى نستطيع أن نستجيب للموقف كما ينبغى أن نستجيب له .

على أن الخبرة غير المتمثلة قد تكون من العمق والامتداد فى اللاشعور بحيث لايجدى البحث مهما طال فى ابرازها الى مجال الشعور حيث نستطيع أن نطلع أنفسنا عليها . وفى مثل هذه الحالة نجدنا نعامل هذا الغريب على أنه عدو قديم على نحو لا يتسنى لأى من الطرفين فهمه أو تفسيره ، فما ان نلتقى به حتى تثور مشاعر العداء فى نفوسنا وقد ندخل معـه فى نقاش حاد . ولا تزال لازمته تستثير مشاعرنا الرابضة فى اللاشعور حتى نجد أنفسنا مدفوعين الى تفنيد كل ما يقوله، كما تقنا مرة الى تفنيد كلام القريب الذى دأب على مضايقتنا.

وتتكرر مثل هذه المواقف فى حياة الكثيرين منا بصورة تبعث على الألم ، فيحدث المرة تلو المرة أن تبرز استجابة لا مبرر لها من جرح قديم لم يندمل فتسد الطـريق أمام

الاستجابة المناسبة ، وتؤدى بذلك الى نشوء صراع بين المرء وبين نفسه من ناحية ، وبينه وبين الآخرين من ناحية أخرى .

وقد استطعنا أن نثبت أن الحياة التى يتخللها الاضطراب والصراع على هذا النحو تكون فى العادة لانسان لم يتح له النمو الى مستوى العقل والمنطق . بل ان هذا النمو غالبا ما لا يكون قد بدأ على الاطلاق . فقد كان فى أيام طفولته معرضا للكثير مما يتهدد ذاته وكرامته ، ويستثير فيه من المشاعر ما لا يحتمله عقله الواعى أو يستسيغه ، بحيث أصبح كبت مشاعره هو القاعدة التى لا محيد عنها ، وعلى ذلك يكون مثل هذا الشخص قد سار بمشاعره نحو صراع مزمن دون أن يتمكن بأفكاره ومنطقه من فهم مشكلته أو السيطرة عليهـا .

ويستهدف العلاج النفسى أن يهيىء للشخص المريض موقفا يتيح له الكشف عن تلك الخبرات المكبوتة والتى لا تزال تفرض سلطانها عليه . ونحن نعرف الآن بعض الخصائص التى يجب أن يتصف بها الموقف العلاجى ، وهى خصائص تميزه عن أى موقف آخر وجد فيه المريض نفسه من قبل . من ذلك أن الجو يجب أن يتحرر من أى لوم أو تعنيف حيث ان ذلك يؤدى بالمريض الى تقديم الدفاع عن النفس .

ويجب أن يتحرر كذلك من أى ايحاء برغبات المعالج فيما يتعلق باتجاه أقوال المريض أو أفعاله حيث ان ذلك قد يؤدى الى اثارة دافع الارضاء لدى المريض ، وبالتالى الى خداع الذات بالمشاعر الزائفة ، أو قد يؤدى فى حالة عجز المريض عن ارضاء المعالج الى شعوره باليأس وخيبة الأمل والاخفاق . ويجب أيضا أن يتحرر من املاء النصح ، حيث ان النصح الذى لاينبع من دخيلة نفس المريض قد يؤدى به الى الكف عن بذل الجهد اللازم لتحقيق النضج والاستقلال .

ويجب آخر الأمر أن يكون الموقف بحيث يتيح للمريض تحديد السرعة التى يتقدم بها . فلا يرمى بالبطء أو يدفع الى التعجيل بالافصاح بكل ما عنده ، ذلك أن الخبرة التى كبتت والتى يسعى المريض الى الوصول اليها لا يمكن أن تبرز بناء على أمر أو نهى ، وانما الذى يهيىء عودتها الى العقل الواعى هو نشوء علاقة ترابطية بينها وبين أمر يتعذر التنبؤ به سلفا . هذا من ناحية ، ومن ناحية أخـرى ان الخبرة المكبوتة لايمكن الافادة بها ان هى برزت قبل أوانها ، نتيجة للايحاء من جانب الطبيب المعالج مثلا ، فهى لا تؤدى وظيفتها الا اذا استطاع أن يتقبل النفس التى تصورها له هذه الخبرة ، وشرع فى تنظيم حياته بطريقة تلائم هذه النفس وتناسبها .

فاذا سار العلاج فى طريق النجاح على هذا النحو تمكن المريض فى النهاية من العثــور على الخبرة المفقودة . فهو يستطيع أن يصوغ فى ألفاظ جانبا بالغ الأهمية من حياة لم يتسن له من قبل تحديده بوضوح لا لنفسه ولا لغيره . وما ان يحدث هذا بالنسبة للخبرات التى منها نشأت أســباب الصراع الرئيسية حتى ينقلب الى شخص آخر يختلف كل الاختلاف عن الشخص الذى كانه . فما كان قد أخرج عن دائرة العقل والمنطق أعيد الآن الى هذه الدائرة ، ودخل بذلك فى نطاق ما يستطيع التصرف فيه ، وفى استطاعته الآن أن يرى مشكلته فى ضوئها الصــحيح كذلك ، ويستطيع بالتالى أن يعايش ما يرى فى أمن وسلام . وبذلك ينتقل من عالم الخيال الذى عمره بمخاوفه وأوهامه الى عالم الحقيقة والواقع بعد أن زود بلغة العقل والمنطق .

وعلى ذلك فمهما يكن ما نحن عليه من صحة واستقرار فثمة دين نحمله فى أعناقنا للمريض الذى نجح فى اجتيــاز الطريق الذى يفصل بين الاضطراب النفسى الحــاد وبين الصحة النفسية ، ذلك أنه قادنا الى معرفة العلاقة بين صحة النفس وبين القدرة على صب الخبرة فى قالب لفظى .

فعلمنا أن المشاعر التى تكبت فرارا من الخوف والألم

تظل تقاسمنا حياتنا وتهددها بمزيد من الخوف والألم ؛ وأن مثلها كمثل الأرواح الشريرة فى الأساطير القديمة ، فلا يمكن أن تبرح العقل الباطن الا اذا تليت عليها العبارات المناسبة ، وان لم تكن العبارات المناسبة فى هذه الحالة تعويذة أو تميمة ، وانما مجرد العبارات البسيطة التى تساعد على اعادة المشاعر المكبوتة الى مجال الشعور وبالتالى الى مجال الخبرة التى يمكن فهمها ومناقشتها .

وعلمنا كذلك ما ينبغى أن نزيده عليه شكرا — انه ولكى تزدهر الصحة النفسية فى بيئة معينة يجب أن تكون بحيث تهيىء للمرء أن يفكر ويتحدث بما يشاء دون خوف الصد أو العقاب . وليس معنى هذا أن علينا أن نبيح فى حياتنا اليومية كل ما يباح فى الموقف العلاجى . ولكن معناه أن كل نفس بشرية لها الحق فى ألا تخوف من مشاعرها وأفكارها بدرجة تضطرها الى كبت هذه الأفكار والمشاعر والتنكر لها ، وفى ألا تخوف ممن حولها من الناس ممن لهم عليها سلطان بدرجة تمنعها دواما من الجهر بما يدور فى صدرها وعقلها ، ولعل هذا الحق هو أهم الحقوق الانسانية وأكثرها حيوية ؛ اذ حيث ننكره على الانسان فاننا بذلك نحرمه فرصة النمو والانتفاع بمنطقه الذى هو لب الانسانية وجوهرها .

وليست القدرة السليمة على التعبير عن النفس حليـة لفظية نزين بها أسلوب الحياة ، وانما هى على العكس من ذلك وسيلة لاغنى عنها لفهم الذات وتقبلها ، ولانشاء علاقة منطقية بالعالم المحيط . ولما كان الأمر كذلك فان التربية يجب أن تهدف أول ما تهدف الى معاونة الفرد على أن يكون عن طريق التعبير اللفظى علاقة منتجة سعيدة مع الحياة .

والحق أن هذا النوع من التربية ينبغى أن يبـدأ فى البيت . وقد يبدو تناقضا أن نقول ان الطفل يجب أن يعد لتكوين علاقاته المستقبلة بالحياة عن طريق التعبير اللفظى قبل أن يتقن مثل هذا التعبير بزمن طويل ، ولكن تلك هى الحال ، فالوالد الذى يحب ولده ، ويخلص له الحب فيتقبله بكل ما له من مشاعر وتصرفات بدائية يعوزها التهذيب ، يساعده على أن يتقبل نفسه ، وبالتالى على أن يمر بسلام خلال مراحل الحياة الأولى على دقتها وخطورتها ، دون أن يضطر الى كبت مشاعره ودفعها بعيدا عن مناله . ويلاحظ أن الطفل حتى بعد أن يتمكن من استخدام الألفاظ — كثيرا ما يتعرض لأن ينعقد لسانه تحت ضـغط المشاعر العنيفة . وفى مثل هذه الحالة يستطيع الوالد أن يعين ولده على التحكم فى هذه المشاعر بأن يصوغ له ما عجز أمام اضطرابه النفسى

وتصوره اللغوى عن صياغته لنفسه . وفضلا عن ذلك يستطيع الوالد يوما اثر يوم أن يعين الطفل بالانصات لما يقول : بأن ينصت بصبر واحترام يكفلان اشعار الطفل بأن من المفيد أن يحاول الاتصال بالنـــاس وفهمهم بما أوتى من قدرة على التعبير والفهم .

ويستطيع الوالد آخر الأمر أن يخلق جوا يتيح للطفل سماع العبارات التى تشع جمالا وصدقا : العبـــارات التى تدله على أن العالم أكبر من خبرته الراهنة ، وأن من الخـــير للمرء أن ينمو بقدر يهيىء له فهم هذا العالم والتحدث عنه وعما يتميز به من واقعية وغموض فى وقت واحد معا .

وقد استطاعت احدى الشاعرات الأمريكيات[١] أن تصور حالة اليأس التى اعترت امرأة تعيش فى مزرعة منعزلة اذ تجعلها تقول :

أذناى تتحرقان شوقا لسماع الألفاظ
ألفاظ كتلك التى تحتويها الكتب
ألفاظ تضفى على كيانى كله اشراق يوم الربيع

---

(١) Amy Lowell. "The Day That was That Day" from *East Wind*, p. 60. New York : Houghton Mifflin and Company, 1926.

فالطفل الذى ينشأ فى بيت يسوده الحديث التـافه عن التافه من الأمور قد لايعرف أبدا ذلك الشخص الذى ينبغى له أن « يتحرق شوقا لسماعه » ولكن الأدهى من ذلك أن توضع العراقيل فى طريقه منذ البداية نتيجة لاقتصار حديث والديه على تبادل عبارات التأنيب واللوم أو تناول المنافع الضئيلة الشأن ، أو التعبير عن سخط مزمن ، أو التشدق بمبادىء جوفاء أو التساؤل فى خوف واشفاق عما قد يظنه الجيران . مثل هذا الطفل قد يتعطش لسماع العبارات التى « تضفى على كيانه اشراقة يوم الربيع » ولكن حرمانه الدائم من اطفاء غليله قد يؤدى به الى أن ينشأ على اتباع أول ناعق وتلبية نداء كل داعية ، ومهما تكن الأوصاف التى ينعت بها الداعية فان أهم ما يميزه هو أنه ذلك الشخص الذى يعرف كيف يضفى على الحياة ثوبا مثيرا من الألفاظ الطنانة يستميل به قلوب الملايين من الناس الذين عجزوا أنفسهم عن ادخال عنصر التنويع والبهجـة على حياتهم . وعلى عكس ذلك نجد الطفل يتمتع بميزات لا حصر لها منذ البداية اذا استطاع أن يتعلم تحت تأثير أبويه كيف يفكر ويتحدث بما يعلو على العادى البالى من الأفكار .

وينبغى أن يعان المرء فى البيت وفى المدرسة وفى الجامعة

على السواء على استخدام اللغة استخداما يسيرا نافعا .
ولسنا نقصد النفع هنا بمعناه الضيق المحدود ، وانما بمعناه المزدوج الذى يتمثل فى معاونة المتحدث على أن يعبر عما يحس بدافع قوى للتعبير عنه ، وعلى أن يوسع مجال ادراكه للحياة عن طريق فهم ما يوجهه اليه الآخرون أحياء كانوا أم أمواتا ، من حديث وتقييمه والاستمتاع به .

وليس ثمة فى المجتمع الانسانى مكان تنبو فيه الظروف التى تهيىء فرص الحديث والتعبير عن النفس سواء تمثل هذا المجتمع فى البيت أو فى المدرسة أو فى النادى أو فى المصنع أو فى دور الحكومة ، فاتزان النفس وازدهار الفكر لا يتأتيان الا اذا أتيحت للفرد فرصة عادلة ليقول ما يود أن يقوله — لا فرق فى ذلك بين طفل ازدحم رأسه بأفكار وخبرات يريد أن ينقلها أو آخر على شقاق مع نفسه ومع والديه ، وبين عامل فى مصنع يحمل مقترحا أو شكاية ، وبين مواطن ساءته السياسة العامة أو أثارت فيه دوافع الاهتمام والبناء ، وبين ممثل أمة من الأمم يريد الادلاء برأيه وتوضيحه أمام ممثلى الأمم الأخرى .

من هذا كله يتضح أن أسلوب العلاج النفسى عن طريق

« التعبير بالكلام » أسلوب تمتد جذوره فى حياتنا النفسية والانفعاليــة . فالألفاظ وســيلة تساعدنا على لم شــعثنا والاحتفاظ بتكاملنا بشرط أن تكون مناسبة للمقام تتناول موضوعات جديرة بالمناقشة وتصدر عن نية سليمة وقصد حسن .

الفصل الرابع

تقبـــل الذات

يعتبر موقف المرء من نفسه من الأمور التى بدأت تحظى منا بمزيد من العناية والاهتمام . فالشخص السوى لا يظل على خلاف دائم مع نفسه ومع غيره بشأن الطابع الذى تتسم به شخصيته . وهو لا يستنفد وقته وجهده فى رثاء ذاته أو انتحال المعاذير لها أو انتقاصها أو الدفاع عنها أو اقحامها أو تفخيمها . ومعنى هذا كله — على حد تعبير أطباء النفس — أنه نجح فى تقبل ذاته فنجده من غير أن يتسم لنفسه أو يحنو عليها ، على وفاق معها بدرجة تتيح له ادراك نواحى قوته ومواطن ضعفه على السواء ، والعمل على بناء حيـاة سوية مستقرة بما توافر لديه من امكانيات .

ويغلب أن يكون ما يشعر المرء بدافـع قوى لقوله عن نفسه بمثابة دليل عملى صالح لتقييم مدى ما يعانيـه من اضطراب أو يتمتع به من استقرار . وعلى ذلك فعندما يصرخ طفل فى التاسعة أو العاشرة من عمره قائلا : « أنا مافيش حاجة

تخوفنى ولا حد يهمنى ! » يدرك سامعه بثاقب فكره أنه لابد خائف من أمر معين والا لما كان ذهنه مشغولا بكونه خائفا أو غير هياب ، بل لاهتم على خلاف ذلك بأمر من الأمور التى تستغرق انتباه الأطفال فى مثل هذه السن .

على أن الصورة التى يعطيهـا الراشد عن نفســه قد لا تكون بهذه الدرجة من الشفافية والوضوح ، ومع ذلك فالأغلب أنها تهيىء لنا دليلا نهتدى به الى حالتــه النفسية الراهنة ان لم يكن الى قوام شخصيته الأكثر ثبوتا ودواما . فاذا كانت هذه الصورة تنم عن أنه يركز اهتمامه على نفسه وليس على حقيقة أو فكرة موضوعية ، عرفنا من ذلك أنه يواجه مشكلة نفسية معينة سواء أكان يدرك هذه الحقيقة أم لا يدركها ، وأنه يتحدث بدافع من اثبات ذاته ، ويشــعر بالحاجة الى توضيح فكرته عن نفسه أو الى الدفاع عن هذه الفكرة حتى يظل قادرا على ايجاد دعامة يقيم عليها شعوره بأهميته .

مثال ذلك أننا قد نسمع شخصا يقول : « يخيل الى فى بعض الأحيان أننى أكرم مما ينبغى لصالحى أن أكون » أو : « أنا من النوع الذى يؤمن بأهمية الصراحة » أو : « اننى انسان حر ، ان أراد أحد أن يفرض على مشيئته أو سلطانه

أعرف كيف أقفه عند حدوده » . فما من حالة من هـذه الحالات تستطيع أن تقنع المستمع المحنك بصدق ما يقال . والذى يحـدث غالبا أن مثل هذا القول يثير فى نفوسـنا التساؤل عن الدافع الذى حدا بالمتحدث الى قوله ، وعن ذلك الشك الذى يساوره فيدفعه الى محاولة تبديده أو التخفيف من حدته ، وعما يجعله يشعر بالحاجة الى تدعيم شخصيته بالتحدث عن مناقبها ومآثرها .

وكذلك نجد الكثير من العبارات التى تستهدف التقليل من شأن الذات لاتتصف بالدقة من حيث مطابقتها للواقع . فقد يكون الطفل ذا جسم وعقل لا يقلان شيئا عن العاديين فى مثل سنه ومع ذلك يفاجئنا بنفض يده من مشروع بدأه حالما تصادفه أول عقبة فى سبيل تنفيذه ، ونسمعه يقول فى ذلة واضحة : « أنا مش عارف أعمله .. أنا ما أعرفش أعمل حاجة أبدا » وقد لا تكون الفتاة المراهقة أقل جمـالا من قريناتها — ان لم تكن أجمل منهن ، ومع ذلك تنحى المرآة من أمامها قائلة فى يأس مرير : آه ما أقبحنى .. ان قبح وجهى لا مثيل له .. « فالكلام الذى يقال فى كل من هاتين الحالتين لا يشير الى واقع الأمر بقدر ما يشير الى صورة نفسـية مشوهة لهذا الواقع ، أى الى اضطراب وصراع نفسى » .

وقد أدرك الناس على مر الأجيال هذه الفجوة التى تفصل بين فكرة المرء عن نفسه وبين حقيقة شخصيته . على أن ثمة شيئا جديدا أضيف فى أيامنا هذه الى ادراك عامة النـاس لهذه الحقيقة ، ذلك هو ما توصل اليه الأطباء النفسيون من أن الصورة الزائفة عن النفس — الصورة التى تتطلب من المرء فوق طاقته أو دونها أو التى تتطلب من البيئة المحيطة أن تمنح أكثر مما تستطيع أو أقل — عامل ثابت من عوامل الاضطراب النفسى .

والذى يحدث عادة هو أن هذه الصورة الزائفة ليست كلها من صنع الفرد ذاته ، وانما هى تشير الى ما أوحته اليه عن نفسه ، المعاملة التى تلقاها ويتلقـاها من المحيطين به : الوالدين والاخوة والأخوات ورفاق اللعب والمعلمين وأفراد الثلة التى ينتمى اليها فى صباه وزملائه فى العمل ورؤسائه ومرءوسيه ومن اليهم . ومهما يكن مصدر هـذه الصورة الزائفة فما من شك فى أنها تقف حائلا بين الفرد وبين الحالات المفتوحة أمامه فتشوه آماله واستجاباته ، ولن يتحقق له الاستقرار فى حياته والشروع فى تحقيق قدراته وامكانياته حتى تعدل هذه الصورة لتساير الواقع من قريب أو من بعيد.

ومن الأمثلة التى توضح الطريقة التى يمكن أن تتكون

بها الفكرة الزائفة عن النفس فتعوق صاحبها عن الانطلاق في النمو حالة صديق لنا جلس يتذاكر معنا أيام دراسته فى الجامعة . فأخبرنا كيف كان أبوه مصرا على أن يصبح هو بطلا فى كرة القدم ، وكيف وجد نفسه فىأثناء دراسته الثانوية يتقبل الآمال التى علقها عليه أبوه دون جدل أو نقاش . ففى البيت ، حيث كانت قراءة الجريدة تبدأ بصفحة الرياضـة وتنتهى بها ، لم تكن المدرسة تعامل الا على آنها وسـيلة لتحقيق هذا الهدف ، ألا وهو احراز البطولة فى كرة القدم ، حتى أصبحت هذه الفكرة لديه حقيقة من حقائق الحياة . فبالرغم من أن الكرة لم تكن تستميله بقدر ما كان يستميله غيرها من ألوان النشاط ، الا أنه وقع أسيرا لفكرة مؤداها أنه يريد أن يلعب الكرة ويريد أن يصبح بطلا أو أنه على أقل تقدير ليست لديه فكرة محددة عن شىء آخر يريد أن يكونه . على أنه ما ان التحق بالكلية حتى اتضحت له حقيقة مريرة هى أنه بالرغم مما لديه من مؤهلات اللعب الا أنه كان يتعثر فى لعبه فيمنى بالاخفاق . وكان كلما ضاعف الجهد ازداد لعبه سوءا وازداد احتقاره لنفسه حدة وعمقا .

« فقد كنت بعد ظهر أحد الأيام ، بينما أنا أعود أدراجى الى مساكن الطلبة ، أعنف نفسى كالمعتاد لما هى عليه من حمق

وغباء . فقد قام أبى بزيارة الى المدرسة فى اليوم السابق لمشاهدتى فى احدى المباريات ، ولكننى خذلته وخيبت ظنه فىّ . ورغم أنه لم يستطع أن يتهمنى بالتقصير الا أنه ظــل يحدجنى بنظراته كما لو كان عاجزا عن تفسير ما حدث اذ كيف أكون ولده وأنا على هــذه الدرجـــة من الخيبــة والارتباك ! » .

« وكنت أستعرض هذا كله فى ذهنى كما هى عادتى بعد كل مباراة — وفجأة أحسست كأننى أرى قبسا من نور ؛ فتوقفت عن التفكير ووجهت الحديث لنفسى قائلا : حقا أنت غبىّ أحمق ، ولكن غباءك وحمقك لا يرجعان الى عجزك عن لعب الكرة بقدر ما يرجعان الى ادعائك لنفسك أنك تريد الاستمرار فى اللعب . فواقع الأمر أنك لا تعبأ به ولم تعبأ به فى أى وقت من الأوقات » .

« ولا أحسب أننى جهرت بهذا كله لنفسى ومع ذلك فقد بدا لى كما لو كنت فعلت ذلك . بدا لى أننى سمعتنى أحدث نفسى . وما ان فعلت ذلك حتى تبددت كراهيتى لنفسى ، وكان هذا أعجب ما فى الأمر ؛ اننى لم أعد أكره نفسى أبدا . صحيح كنت أكره أننى خذلت أبى ولكننى رأيت فى التو ما ينبغى لى أن أفعله : عدت الى البيت فى الأسبوع التالى وشرحت الأمر لأبى بوضوح قائلا له : اننى قد قررت الكف

عن خداع نفسى ، وان من الخير لنا جميعا أن يكف هو الآخر عن خداع نفسه ، فلم أكن أنا البطل الذى يحلم به ابنا له ، وانما أنا انسان يحب كثيرا من الأشياء فى الكلية وخارجها ، ولكن لعب الكرة لم يكن واحدا منها » .

« وعز عليه الأمر فى البداية ، وصاح فىّ كما لو كانت صيحته ستدفعنى الى بلوغ القمة فى اللعب ، ولكننى لم أرهب صيحته ، وكان هذا أمرا يدعو الى العجب حقا لأننى كنت دائما آهابه وأخشاه . كل ما هنالك أننى كنت نادما على ما حدث ، فجلست أمامه أراه على حقيقته ، وأرى نفسى على حقيقتها . وتركته ينفض عن صدره كل شىء ، وكان أن هدأ بعد برهة ، وأتاح لى أن أطلعه على هدفى من الذهاب الى الكلية . وعندما تحقق من أننى أعى مغزى ما أقول وما أفعل اقتنع بحجتى وأذعن للأمر . ورغم أننى أكاد أومن بأن شيئا أحققه فى حياتى لن يبعث فى نفسه الزهو بى ما كان من الممكن أن يبعثه اتقانى لعب الكرة .. الا أن التفاهم ساد ما بيننا بعد أن تركت اللعب وأكثر منه فى أى وقت مضى » .

ولعلنا نرى فى هذه الحالة قصة « الابن الضال » تسير فى اتجاه مغاير لما ألفناه منها ، وقد يقال ان الابن فى هـذه الحالة فعل كما فعل الابن الضال الذى تحكى عنه الكتب

« فرجع الى نفسه »[1] وكان كمن قال لنفسه : « أقوم وأذهب الى أبى وأقول له ... »[2] . على أنه منذ هذه اللحظة يتغير الاتجاه تغيرا ملحوظا . فقد عاد هذا الابن الى بيت أبيه لا ليكفر عن فترة طويلة قضاها فى العبث والاسراف ، وانما ليعلن انتهاء فترة طويلة من خداع الذات . وهو لم يجد نفسه مدفوعا الى أن يقول لأبيه انه لم يعد جديرا بأبوته ، وانما قال له ان الوقت قد حان لكى يثبت كيانه وذاته كانسان له شخصيته وله الحق فى أن يسير نحو النضج فى طريق رسمه هو لنفسه ولم يرسمه له غيره .

ولو أننا تساءلنا عما حدث من تغيير مفاجىء فى شخصية هذا الابن لوجدناه يكمن فى فكرته عن نفسه . فقد كان حتى ذلك الحين يحمل فى رأسه فكرة بطولية فرضها عليه أبوه ثم تحولت بالتدريج الى صورة انسان عاجز فاشل نتيجة لقصوره عن بلوغ الهدف الذى ترمى اليه فكرة البطولة . وتغير الموقف برمته عندما نجح فى اخراج الصراع النفسي الذى كان يعتمل فى داخله الى حيز العقل والمنطق : « حقا أنت غبى أحمق ، ولكن غباءك وحمقك لا يرجعان الى

---

(١) ، (٢) انجيل لوقا الاصحاح الخامس عشر : ١٧ ، ١٨ .

عجزك عن لعب الكرة بقدر ما يرجعان الى ادعائك لنفسك أنك تريد الاستمرار فى اللعب » .

وما ان صدر عنه هذا الحديث ، أو هذا التفكير الذى بلغ مبلغ الحديث — حتى استقر فى واعيته كصورة واضحة لنفسه ولموقفه . ثم حدث بعد ذلك أمر بالغ الأهمية : « ولم أعد أشعر بالكراهية نحو نفسى » بمعنى أنه لم تكد تتبدد فكرة البطولة حتى تبددت معها فكرة الاخفاق . وأصبح عندئذ قادرا على تكوين تلك الفكرة الجديدة عن نفسه ، والتى استطاع أن ينقلها الى أبيه عندما أطلعه على حقيقة أهدافه ومآربه من الذهاب الى الجامعة .

وثمة دليل آخر على تدعم شخصيته ورجولته ألا وهو أنه لم يجد نفسه مدفوعا الى تحديد موقفه فى جدل ونقاش حاد مع أبيه . فقد ساءه أن يخيب ظنه فيه وهو الرجل الذى دفعته مشكلاته النفسية الى أن ينسج حول ابنه أحلاما لم يكن الابن قادرا على تحقيقها . ولكن الأمر انتهى عند هذا الحد . ذلك أن الابن لم يعد يرى نفسه على أنه شخص فاشل ، وعلى ذلك فقد ترك لأبيه الفرصة ليقول ما عنده ، واستطاع أن ينصت اليه فى هدوء لا يشوبه غضب أو خوف، ثم استطاع أن يدلى هو الآخر بما عنده ، ولم يتمثل ذلك فى

سيل جارف من العتاب واللوم لما حاول أبوه من التحكم فى سير حياته ، ولم يتمثل فى محاولة انتحال المعاذير ، وانما تمثل فى تقييم واضح لنفسه ولمستقبله .

وتدلنا قدرته على رؤية « قبس من النور » على آنه كان فى مجموعه شخصا سويا يتمتع « بالقدرة على العود » ويدلنا من ناحية أخرى على أن الصراع الذى شب فى نفسه نتيجة لمحاولة تحقيق فكرة زائفة عن نفسه لم يكن من الحدة بحيث يعجزه عن التحرر منه . وعلى هذا ففى استطاعتنا آن نعتبر هذه الحالة حالة تأخر فى النضج أكثر منها حالة فجاجة مستحكمة .

ولعلنا نلاحظ فرقا آخر بين هذا الابن وبين الابن الضال الذى تروى لنا قصته ، فقد كان الباعث الأول وراء حيل الابن الضال هو الطيش والنزق : يملك المال الذى لم يرسم خطة انفاقه اللهم الا فى اللهو والعبث . وعندما بدد ماله « بعيش مسرف »[1] ، ثم التحق بعمل تبين له أنه عمل شاق لم يشرع فى تقييم ذاته تقييما صريحا صحيحا ، وانما أغرق بدلا من ذلك فى رثائها . فبالرغم من أنه يحكى آنه « رجع الى نفسه » الا أنه عندما اتجه بذهنه الى بيت أبيه لم يكن ذلك

(١) انجيل لوقا الاصحاح الخامس عشر : ١٣ ، ١٧ .

بدافع من الحب أو التقدير ، وانما بدافع من الضجر والسخط على حظه : « كم من أجير لأبى يفضل عنه الخبز وأنا أهلك جوعا ! »[1] وما ان تسلطت عليه هذه الفكرة ، حتى لم يبق أمامه سوى العودة الى البيت الذى يضمن فيه المأوى مهما كان الطريق الذى يسلكه للتكفير عما سلف ، حتى لو دعا الأمر الى أن يعمل أجيرا ، فالمهم عنده هو أن يستعيد مركزه المفقود ، مركز الطفل المحاط بالعناية والرعاية والجو المشبع بالأمن والطمأنينة . فعلى الرغم من أن القصة توضح كيف يغفر الوالد لولده الا أنها تعتبر مثالا لتحقيق النضج من جانب الابن . صحيح أن الابن الضال قد تاب ونكس علم العصيان ولو الى حين . ولكنه لم يبلغ بعد مبلغ الرجال .

ومن ناحية أخرى نجد أن طالب الجامعة الذى « رجع الى نفسه » وعاد الى بيته فعل ذلك ليوضح لأبيه أن الوقت قد حان لكى ينتقل من الجو السيكولوچى الذى نسجه أبوه حوله الى جو آخر يقوم هو نفسه بخلقه وتكييفه . وذلك فى جوهره هو ما يجب على كل فرد أن يفعله اذا كان له أن يحقق النضج لامجرد النمو .

معنى ذلك أن على كل منا أن يبلغ ان عاجلا أو آجلا

(١) انجيل لوقا الاصحاح الخامس عشر : ١٣ ، ١٧ .

تلك المرحلة التى يستطيع فيها أن يكون ولى أمر نفسه على حد قول الأطباء النفسيين ، فيتخذ قراراته بنفسه بعد أن كان من يكبرونه يتخذونها له ؛ وينظم قواه وامكانياته ويوجهها غير منتظر من يدفعه الى استثمارها كما ينتظر التلميذ من يدفعه الى أداء واجباته المنزلية . ويتقبل ما قد يتعرض له نتيجة لبته فى أموره بنفسه دون أن يغرق فى رثاء الذات ؛ ويحمل لنفسه من الاحترام ما يحول بينه وبين التوكل على من يفوقه قوة ويدلله بعبارات المديح والاطراء ، ويسهم بنصيبه فى العمل لصالح الانسانية وتقدمها ، فلا يكتفى بتلقى خبراتها والاستمتاع بها ، ويستبدل بارادة الصبية التى تشبه فى تذبذبها « ارادة الريح » ارادة الرجال وقدرتهم على رسم الخطط والعمل على تنفيذها .

وقد عمدنا الى الاطناب فى مناقشة هذه القصة لأن الخطوة الجريئة التى خطاها هذا الشاب نحو فهم ذاته وتقرير مصيرها هى من النوع الذى يتعذر على الكثيرين أن يخطوها مما يؤدى فى كثير من الأحيان الى المتاعب والمآسى .

ومن الجوانب الحيوية فى الخبرة التى يمر بها الانسان فى مرحلة مبكرة من حياته ضرورة فهمه لذاته وادراكه لحقيقتها. فقبل أن يتاح للطفل تحقيق ذلك القدر من المعرفة الذى يمكنه

أن يهتدى به فى تصرفاته . أو كسب القدرة على تقدير عواقب أفعاله يجد نفسه مضطرا الى الانتقال من مرحلة يدمج فيها شخصيته فى شخصية أمه الى أخرى يرى فيها نفسه كشخصية قائمة بذاتها ، فيكشف الحدود التى تفصل بينه وبين العالم الذى يعيش فيه ، وتصبح مهمته البالغة الخطورة هى أن يعـرف من يكون ، وأين ينتمى ، وما يستطيع تحقيقـه ، ومركزه وأهميته بالقياس الى ما حوله ومن يحيطون به .

وهكذا تدفع الطفل قواه النامية الى أن يتجه خـارج نفسه ، فلا يتحول بجسمه وعقله الى العالم المحيـط به ، ويسعى الى القبض على ما حوله من المواد والأشياء بدافع من رغباته وفضوله ، وتكون الاستجابات التى يتلقاها ردا على ما يصدر عنه من تصرفات بمثابة اللبنات الأولى فى بناء فكرته عن نفسه . فهى تحدد رأيه فى أى نوع من النـاس يكون ، وفيما يمكنه أن يتوقع من الحياة . ويحدد هذا الرأى بدوره نوع الخبرات التى يقدم على ممارستها أو ينفر منها ويحجم عنها .

فاذا تعرض الطفل فى تلك المراحل من حياته التى يشعر فيها بالعجز والقصور لما يشعره بأنه غير مرغوب فيه ، فان من العسير عليه أن يشق طريقه الى تقبل الذات هذا التقبل الذى

هو عنصر أساسى من عناصر الصحة النفسية . ويحدث مثل ذلك اذا لم تجده المحاولات التى يبذلها للاستكشاف وارتياد عالم المادة أو العقل أو المجتمع الا العقاب أو الاذلال ؛ واذا استقبل مايأتيه من أفعال أو ينتجه من أشياء بالتجاهل أو الاستخفاف أو اذا استقبل على العكس من ذلك بالتهليل والتكبير مما قد يضطره قبل الأوان الى محاولة بلوغ المستوى الذى يرضى كبرياء والديه وغرورهما ؛ أو اذا لم تستقبل أولى محاولاته للتعبير عما يجول بخاطره الا بالتغاضى أو السخرية ، أو اذا قورن باخوته وأخواته فأطروا على حسابه أو أطرى على حسابهم ؛ أو اذا أشعر بالنقص نتيجة للجنس الذى ينتمى اليه ، أو بالاثم نتيجة لطبيعة الجنس لديه ، أو اذا نشأ فى بيئة تعبد النظام وتقدسه على نحو يحرمه من أن ينال نصيبه من العبث الطبيعى لمن هم فى مثل سنه أو فى بيئة ضل النظام طريقه اليها فتعذر عليه أن يميز الخطأ من الصواب ، أو اذا سرت اليه من أبويه عدوى شقائهم وقلقهم ؛ أو اذا هما تنازعا محبته وولاءه على نحو يشعره بالحيرة أو الاثم مهما أتى ومهما فعل ؛ أو اذا لم تتعد حياته حدود عالم الطفولة الذى يعيش فيه فلم تتح له فرصة الاسـهام فى مشروعات العائلة وأعمالها التى تشجعه على النمو والنضج ؛ أو اذا أجبر

قبل الأوان على تحمل مسئوليات الكبار وحمل همومهم ؛ أو اذا عكس عليه أبواه أطماعهما ومطامحهما ، فأمليا عليه رغباتهما وآمالهما فيه حتى قبل أن تتاح له فرصة الوقوف على نوع شخصيته وقدراته وامكانياته ، أو اذا دلل وأشبعت جميع رغباته بحيث تفوته فرصة تجريب متعة المقاومةوالكفاح فى عالم مليء بالمواقف والمشكلات ، فيحرم بذلك القدرة على تقبل مواقف الاخفاق وتمثلها كما يحرم المتعة الناتجة عن مواقف الكسب والنجاح .

ذلك أن الاستجابات التى يتلقاها الطفـل ممن حوله تتسلل بالتدريج الى داخل نفسه وتصبح فكرته الواعية أو اللاشعورية عن نفسه — تلك الفكرة التى يعبر عنها عندما يقول : هذا هو طبعى . وقد يتم ذلك لصالح الشخص كما قد يتم لغير صالحه . فاذا كانت فكرته عن نفسه مطابقة للواقع بدرجة معقولة بحيث تشجعه على تنمية قواه وحسن استغلالها كان ذلك لصالحه . أما اذا كانت هذه الفكرة بعيدة كل البعد عن الواقع مجافية له ، كان ذلك فى غير صالحه ؛ حيث انه سوف يكون عندئذ فى صراع مع نفسه يؤنبها ويلومها على حمقها وغبائها ، وفى صراع مع عالمه يلومه ويؤنبه لأنه يسايره ولا يوافقه : فهو اما يطالبه بما فوق طاقته ، أو لا يقدره حق

قدره ، أو لا يعترف بحاجته الى أن يهدهد ويدلل ويتعهد بالعناية والرعاية .

ومع أنه ما من انسان يجد من اليسير عليه أن « يبطل ما للطفل »[1] الا أن الشخص الذى تتصف فكرته عن نفسه بالزيف والخطأ يجد ذلك الأمر جد عسير ؛ فالمهمة التى ألقاها على عاتقه دون وعى منه — مهمة تحقيق ما ليس فى وسعه تحقيقه ، تنتهى به دائما الى الفشل وخيبة الأمل ، وبذلك يزداد قلقه ويزداد تركيزه حول ذاته ، ويقل نتيجة لذلك ادراكه للأدلة والقرائن الموضوعية التى قد تعينه على تصحيح تقييمه لذاته ، وتعينه بالتالى على اصدار الاستجابات الناجحة للبيئة التى يعيش فيها ، ويؤدى به الاجهاد النفسى واليأس الناتجان عن هذا كله الى الاغراق فيما يستشعره الانسان العادى بين الحين والحين من حنين الى الطفولة ورزقها المكفول ، بحيث تسيطر عليه هذه المشاعر وتصبح رغبة قوية لاقبل له بمقاومتها .

ولعل هذا هو السبب فى أن الاستقلال الذى ينم عن الصحة النفسية قلما يتحقق للانسان الا اذا كان يتخذ من

---

(١) الرسالة الأولى الى اهل كورنثوس الاصحاح الثالث عشر : ١١ .

نفسه موقفا واقعيا . فالاستقلال ان أتيح للشخص الذى يحاول أن يكون غير ما هو لا يؤدى الا الى اضافة عبء الى عبء ناء به حامله . وعلى ذلك فليس من قبيل المصادفة أننا نجد الشخص الذى اختلط عليه أمر نفسه يميل اما الى أن يكون متواكلا معتمداعلى غيره دون اخفاء أو مواربة ، أو الى العسف فى محاولة التبرؤ من رغبته الكامنة فى مثل هذا التواكل . ونجده فى كلتا الحالتين بائسا يشيع البؤس من حوله . وقد يصبح بمرور الزمن انسانا مشكلا فى بيئته ، أو قد يساعده تفاعل الأحداث النفسية والخارجية على نحو غير متوقع على أن يرى « قبسا من نور » فيرى نفسه فى ضوء جديد . أو قد يمتد به شقاؤه فيدفعه الى البحث عن طبيب معالج يستطيع أن يوجهه مرة أخرى فى طريق النمو بكل ما فى ذلك من بشائر النجاح وتقدير الذات .

والشخص الذى يوقف حياته كلها على محاولة تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه قلما يكون واقعيا فى معاملته للآخرين أو منصفا فى الحكم عليهم . ذلك أنه فى حاجة دائمة الى أن يسخرهم فى تحقيق أهدافه الخاصة وأن يفرض عليهم أدوارا يختارها لهم بنفسه : دور الأب الذى كان يحلم به ، أو دور العدو الذى يصب على رأسه مشاعر الغضب والعداء التى

تراكمت فى نفسه نتيجة لمواقف الاخفاق التى تعرض لها فى ماضى حياته . أو دور المرءوس الذى يتيح له فرصة الشعور بالتعالى والكبرياء .

ولعل واجبنا نحو هذه المعاملة المجحفة والأحكام الجائرة التى قد نلقاها من أمثال هذا الشخص فىحياتنا اليومية هو أن نعرفها على حقيقتها ، ونعمل على مقاومتها والا وقعنا ضحية لها ، وشجعه ذلك على أن يغالى مغالاة لم يغالها من قبل فى اتباع هذه الأساليب التى بدا له نجاحها ، فاذا نجح رثاؤه لذاته مثلا فى اقناع غيره بأن يحمل عنه بعض مسئولياته ، فان رثاء الذات يصبح بالنسبة اليه وسيلة ناجحة حتى ولو أدى ذلك الى انغماسه فى مشاعر وانفعالات هى أبعد ما تكون عن الصحة النفسية ، وأدى بالتالى الى وقف نضجه وقفا تاما .

ومن مزايا الموقف العلاجى أنه مهيأ على نحو لايتاح معه للمريض أن يستغل أحدا ، ولا حتى المعالج نفسه . صحيح أن له عندئذ مطلق الحرية فى أن يقول ما يشاء ، أو — اذا كان الموقف موقف علاج باللعب — فى أن ينفس عن انفعالات الغضب الهدامة التى تعتمل فى نفسه بتحطيم أشياء وأدوات خصصت لهذا الغرض ، وصحيح أنه يستطيع اتيان هذا كله وبالتالى اخراج مشاعره المكبوتة الى حيز الشعور الواعى

بدرجة تتيح له التعرف عليها — هو أنه لا يمكنه الحاق الضرر بأحد من جراء ذلك . فالموقف كما قلنا معد بحيث يمنحه الحرية ويسلبه فى الوقت نفسه القدرة على احداث الضرر ، فوقت المقابلة محدود ونطاق الحرية محدود كذلك ، ففى استطاعته أن يضيع الساعة المقررة له فى هذر الكلام ان شاء ، أو فى صمت مطبق اذا أراد ، ولكنه لا يستطيع أن يجبر المعالج على أن يسمح له بالبقاء فترة أطول . وفى استطاعته أن يسب المعالج ولكنه لا يستطيع أن يتعدى عليه بالضرب . وفضلا عن هذا كله فان خطوط العلاقة بينه وبين المعالج محدودة . ذلك أنه لن يستطيع مهما حاول أن يحظى من وقته بشىء خارج مكتبه أو عيادته .

وحيث يسلب المريض قدرته على الاضرار على هذا النحو لن تكون بالآخرين حاجة الى ادراك زيف الفكرة التى كونها عن نفسه أو الى مقاومة المعاملة المجحفة النابعة من هذه الفكرة . وقد عرّف ليون صول الفرق بين الموقف العلاجى وبين غيره من المواقف بقوله : ان من خصائص هذا الموقف أن ما يراه المريض حقا ويدلى به على أنه الحق ، يؤخذ مأخذ الجد على أنه وصف صادق للصورة كما تبدو له ، فهو لا يستجيب للحقائق الواقعة ، وانما للحقائق كما

يراها . وهذه « الحقيقة » الخاصة به تعتبر مهما كانت غرابتها ومهما كان التواؤها فى نظر الآخرين ، خير دليل يهدينا الى كنه ما يصدر عنه من تصرفات ، والى السبب فى صدورها عنه . وعلى ذلك يكون واجب المعالج هو « أن يكتشف المعنى الذى تؤخذ به آراء المريض ومعتقداته على أنها صحيحة وصادقة »[1] .

ويستطيع المريض داخل حدود مثل هذا الجو المتحرر ، حيث يؤخذ كل ما يقوله عن نفسه أو عن غيره على أنه حق ، أن يبدأ فى ارتياد نفسه واستكشافها . وباستمرار عملية الارتياد هذه بما فيها من مراحل التقدم والتراجع والأمل واليأس ، ينتقل المريض من نقطة اقتصرت فيها أقواله على معالجة « الحقيقة » بالمعنى الذاتى الذى ذكرناه آنفا الى نقطة يستطيع عندها أن يقول — بل وأن يستمع الى ما يقول — كلاما يتناول به أمورا تقترب به شيئا فشيئا من الواقع الموضوعى ، فيدرك فيما يدركه مثلا أن فكرته عن نفسه زائفة بالفعل ، وأنها فرضت عليه من الخارج أو فرضتها عليه نفسه تحت وطأة مشاعر الخوف والاثم والغضب ، وأنها لم تكون فى ضوء الأدلة الموضوعية على من عساه أن يكون

(١) Leon Saul, *Emotional Maturity*, p. 150. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1947.

أو لا يكون ، وما يستطيع فعله أو لا يستطيع ، وما أراد القيام به أو لم يرد .

فاذا ما بلغ المريض هذه المرحلة ، حتى ولو أصيب فى طريقه اليها بعدد كبير من النكسات ، استطاع أن يمر بخبرة شبيهة بتلك التى مر بها طالب الجامعة الذى أدرك فجأة أنه لم يرد قط أن يمارس لعب الكرة ، فهو يدرك أنه لم ينجح قبل فى تحديد أسباب اخفاقه وأن هذا الاخفاق لا يرجع الى قصوره دون بلوغ المثل الذى رسمه لنفسه ، ولا الى عجزه عن اقناع الناس بتقبله كما هو ومعاملته على هذا الأساس بقدر ما يرجع الى اصراره على رؤية نفسه فى غير ثوبها . وما ان يدرك هذه الحقيقة ويصوغها لنفسه ، حتى يتمكن من اتخاذ خطوة حيوية تالية نحو الصحة النفسية ألا وهى الكف عن بغض نفسه وكراهيتها .

ويستطيع بعد أن يتحرر من كراهيته لنفسه أن يقدر قيمة امكانياته الايجابية حق قدرها فيقول لنفسه مثل ما قال لنفسه طالب الجامعة : اننى أحب أشياء كثيرة ، الا أن لعب الكرة ليس من بينها . فيستثنى مما يحبه ما أملته الصورة التى فرضت عليه وما ان يقول ذلك حتى يصبح حرا بأعمق ما تتضمن هذه الصفة من معنى : حرا فى أن يلعب الدور الذى قدر له أن يلعبه فى الحياة .

ولعل من أهم الدلائل على هذا التحرر أن المرء يبدأ يفكر ويتحدث بما ينم عن أنه قد استقل وعزم على تقرير مصيره بنفسه ، ويبدأ يريد هذا الاستقلال ويسعى اليه ، فهو لم يعد فى حاجة الى التطلع بعين ملؤها الحسرة الى عهـد الطفولة بحاجاته المقضية ومتعه المكفولة ، ولم يعد فى حاجة الى ادعاء الاستقلال فى وقت يلوذ فيه بالانزواء أو يعمد على العكس من ذلك الى فرض شخصيته على الآخرين . وبذلك يثبت دافع النمو وجوده وكيانه ويستأنف الشخص سيره فى طريق النضج بعد أن كان قد توقف عنه .

على أن مثل هذا الشخص لاينتقل دفعة واحدة الى تلك المرحلة من النضج التى كان من الممكن أن يبلغها لو أنه كان يسير نحوها فيما مضى من حياته ، ذلك أنهمازال قاصر الجهد من نواح عدة : فليس فى استطاعة العلاج النفسى أن يزود له عقله بألوان المعارف والأفكار التى يكتسبها الناس عامة عن طريق التعلم التدريجى يوما اثر يوم ، وعن طريق المعايشة الواقعية للنفس وللآخرين ، ونظرا لأن معظم أطباء النفس يدركون حدود ما يمكنهم الاسهام به فى معاونة المريض ، ونظرا كذلك لصعوبة قياس ما يتحقق فعلا من نجاح ، فاننا نجدهم على حـذر من اثارة الآمال الزائفة يحجمـون عن

استخدام نقطة الشفاء اعتقادا منهم بأنها تبذل وعودا قد لاتتحقق . ذلك أنهم لايحققون المعجزات ولا يستطيعون منح المريض ولا يمكن لأحد غير نفسه أن يمنحه لنفسه عن طريق تنمية شعوره بأنه مستريح الى الحياة مقبل عليها . على أنهم رغم هذا كله يستطيعون معاونته بأن يتيحوا له أمرا على جانب كبير من الأهمية ، ألا وهو فرصة تصحيح فكرته الزائفة عن نفسه وبالتالى تقبل نفسه على نحو يعيد الى عملية النمو طبيعتها وتلقائيتها .

وفضلا عما يستطيع أطباء النفس تقديمه للمريض من معاونة ، فانهم قادرون على أن يقدموا لنا جميعا خدمة على درجة كبيرة من الحيوية ، تتمثل فى اطلاعنا على العلاقة بين الصحة النفسية وبين تقدير الذات تقديرا واقعيا ، وفى تحذيرنا من تلك الظروف التى قد تسود حياتنا اليومية عامة ومحيط الأسرة بنوع خاص فتفرض على الأفراد فكرة زائفـة عن ذواتهم تتحكم فى مجرى حياتهم وفى معاونتنا على ادراك السبل التى نستطيع فى علاقاتنا الشخصية وعن طريق نظمنا الاجتماعية أن نسلكها لتشجيع الأفراد على توخى الأمانة فى حكمهم على أنفسهم ، وبالتالى على السعى الى الاستقلال الذى يؤدى الى وفرة الانتاج .

الفصل الخامس

من الانطواء إلى الانبساط

الملاحظ أن أول دوافع الاستقلال الناشىء فى شخص درج على التواكل وعانى الاضطراب لاتؤدى به الى اتيان حركة مسرحية يرفع فيها هامته لينادى بأنه قد أصبح « سيد نفسه ورائد حياته » بل الأغلب أن يقل ميله الى الصياح عن ذى قبل نتيجة لزوال حدة غضبه والحاح حاجته الى أن يقف موقف المدافع عن نفسه . فالمرحلة التى يمر بها الآن مرحلة نمو ، والنمو عملية هادئة تدريجية بالقياس الى الهدم والتخريب .

ذلك أن الرغبة الوليدة فى تحقيق الاستقلال تنم عنها علامات طفيفة تتأرجح بين الظهور والاختفاء على نحو يتطلب من المعالج نفسه ، على ما أوتى من بصيرة نافذة وخبرة طويلة منظمة أن يكون يقظا متنبها اذا كان له أن يكتشف ظهورها . بل ان المريض ذاته قد لايلاحظ التغيرات التى تطرأ على تصرفاته ، وان فعل فقد لا يعرف كيف يفسر بدأه قول أشياء

لم يكن يتسنى له قولها من قبل ، وأنه يقولها بروية وتفكير كما لو كانت عملياته العقلية قد بدأت تتسلم قياد مشاعره وانفعالاته بدلا من أن تترك لها الحبل على الغارب .

ولكى نفهم ما يحدث فى هذه المرحلة الخطيرة من مراحل العلاج ، وما يمكننا أن نتعلمه منها عن صحة النفس وحيويتها ينبغى لنا أن نعود لنلقى نظرة خاطفة على مشكلة تقبل الذات. فطالما ظلت فكرة المرء عن نفسه بعيدة كل البعد عن الواقع ، بأن تكون بحيث يستحيل عليه أن يبلغ الأهداف التى ترسمها له مهما فعل ، أو بأن تكون بحيث لاتتيح له فرصة تنمية ثقته بنفسه عن طريق ما يحقق من نجاح — طالما ظلت فكرته عن نفسه كذلك ، فلن يكون أمامه مفر من الصراع مع نفسه . وحتى اذا بدا عليه أنه يحب نفسه حبا لا مزيد عليه لأنه يكره بقية الناس لاختلافهم معه على مبالغته فى تقريره لها ، فان مشكلته الخفية ستظل احساسه بأن ثمة مواضع قلق فى شخصيته ، مواضع لا يستطيع وضع اصبعه عليها أو اتخاذ اجراء حيالها . ومعنى هذا أنه مضطر دائما الى تركيز جانب كبير من اهتمامه وجهوده على نفسه .

ولكنه عندما يسير قدما فى الطريق الذى حددنا معالمه فى الفصل السابق ، فانه يستطيع تعديل فكرته عن نفسه بحيث

تقترب بالتدريج من الواقع ، ويبدأ يستشعر الأمن الناتج عن تقبل الذات . وليس هذا الأمن من النوع الذى يتصف بالسلبية ، ولا هو يتمثل فى قول صاحبه : « أهو أنا كده وخلاص ، أنا ماطلبتش انى آجى للدنيادى ، وما خلقتش نفسى ومن غلطتى انى مش غير كده » — فان مثل هذا النوع من الدفاع ينتمى الى الفترة التى سبقت تصحيحه فكرته عن نفسه ، عندما كان لا يزال فى حاجة الى تفسير اخفاقه وانتحال المعاذير له . وعلى العكس من ذلك نجد تقبل النفس تقبلا حقيقيا يشعر صاحبه بنوع من الطمأنينة نستشفه من قوله : « اننى كما تجدوننى . صحيح أننى قد لا أستطيع أن أغير وجه الأرض ، ولكنى أستطيع أن أتصرف بوحى من امكانياتى وقدراتى ، وأتحمل نتائج هذه التصرفات » .

وقد يبدو مثل هذا التصرف مجـرد محاولة من جانب الشخص للحد من طموحه ، والاكتفاء بالقليل الذى يأتيه فى سهولة ويسر ، والكف عن التطلع الى ما هو أرفع من ذلك وأسمى . على أن هذا لا يتفق وما يحدث بالفعل ؛ ذلك أن من نتائج تعديل المرء لموقفه تحرره من قلقه الجارف ، ونجاحه فى تحقيق أمر لاغنى عنه فى شق طريق الحياة الواقعية — ألا وهو تحويل الانتباه عن النفس وتوجيهه خارجها . ولعل

هذا التحول فى اتجاه الانتباه هو الذى يمكن الشخص من أن يقول مالم يستطع قوله من قبل وأن يقـوله عن روية وتفكير لم يعهدهما فى نفسه .

وواضح أن لما يحدث فى مثل هذه الأحوال أهمية لاتحتاج الى بيان . فنحن البشر لا نضفى الخصوبة والغنى على حياتنا بتخزين القدرات والسمات كما نحفظ الأسهم والسندات فى خزائن البنوك ، وانما ، ننجح فى ذلك اذا ما نحن تطلعنا الى خارج أنفسنا ، وعملنا على تكوين العلاقات الايجابية البناءة. ذلك أن القدرات التى نولد بها لاتصبح حقائق واقعية تتجه بنا نحو النمو ، ومصادر للاشباع نستقى منها كما يستقى منها غيرنا ، الا اذا نحن استخدمناها فى الاتصال بالبيئة المحيطة بنا اتصالا مجديا ومنتجا .

فما ان يستطيع الطفل أن يميز بين نفسه وما عداها حتى يبدأ فى مغامرة قد تملأ حياته كلها وتدفعه دائما الى ارتياد العالم الخارجى واستكشاف طبيعته وخصائصه . فهو يريد الوقوف على كنه الأشياء ، والسر فى تحركها أو دورانها ، والسبل التى تيسر له استخدامها . وعندما يشرع فى عملية التعلم هذه ، يكون هذا ايذانا بانتقاله من مجرد مجموعة من الامكانيات الى شخصية ناضجة متكاملة .

على أن تلك الآفاق التى تتيح له الوقوف على طبيعة العالم الخارجى لاتتفتح أمامه الا اذا نجح فى تركيز انتباهه خارج نفسه ، وأعار العالم الخارجى من الاهتمام ما يجعله يتكشف له جانبا اثر جانب . وباستمراره فى عملية التعرف على بيئته يكتسب من القدرات المنوعة ما يمكنه من النجاح فى التعامل معها ، فهو يشكل المواد ويعالجها ، وهو يشبع فضوله فيما يتعلق بالطريقة التى تعمل بها الأشياء ، وينمى قدرته على تذوق الجمال . وبهذا كله يتاح له أن يلعب دوره على مسرح الحياة الانسانية .

وهو ينجح فى القيام بهذا كله ، ويتحسن أداؤه ويجود ، وتتسع دائرة انتاجه على مر السنين ، طالما توافر لديه الشرط الأساسى للعمل والانتاج ألا وهو اعطاء العالم الخارجى قدرا كافيا من انتباهه واهتمامه . أما اذا أدى به قلقه البالغ على نفسه الى تحويل انتباهه عن العالم الخارجى ، أو الى تفسير هذا العالم تفسيرا غير واقعى لا يتمشى مع خصائصه ، وانما يمليه عليه قلقه ، ويزيد قلقه من تخبطه واخفاقه ، وبهذا يجد نفسه يدور فى حلقة مفرغة من الشقاء النفسى لا يستطيع منها فكاكا .

ومن أمثلة ذلك ما عرفناه عن الطفل الذى يعجــز عن

التركيز فى الفصل فلا يستطيع حصر انتباهه فى دروسه . فالأغلب أن يكون هذا الطفل مشغولا بحل مشكلة انفعالية لا يعرف كيف يعالجها . واذا حكمنا عليه فى ضوء الدرجات التى يحصل عليها لم نجد مفرا من وصفه بالغباء ، بمعنى أن اجاباته الخاطئة تفوق اجاباته المصيبة عددا . على أن هذا لا يكفى لاثبات افتقاره الى القدرة الطبيعية ، ويستطيع المعلم أو الموجه الذى أوتى من الخبرة ونفاذ البصيرة قدرا كافيا أن يستشف من ذلك أن ثمة أمرا يستنفد الانتباه الذى كان حريا به أن يوجهه لكتبه ودروسه ، ويرجح أن الطفل مشغول بمشكلة أشد خطورة وأكثر حيوية من العمل على رفع ما يحصل عليه من درجات — ولكنها مشكلة كان ينبغى أن تحل ويرفع عبؤها عن كاهله قبل أن يشرع فى الذهاب الى المدرسة — تلك هى مشكلة البت فيمن يكون ، وأين ينتمى ، ومن الذى يتولاه ويرعى شئونه ، وما مركزه فى المحيط الذى يعيش فيه . وما لم يتخفف من القلق الذى يرزح تحته ، وما لم يعن على الوقوف على حقيقة نفسه وتقبلها ، فالأغلب أن تظل تصرفاته تتصف بالغباء لا ازاء كتبه فحسب ، وانما ازاء جميع المواقف المعقدة التى ينتظر منه معالجتها فى مختلف مراحل نموه .

ويختلف الغباء بهذا المعنى عن الغباء الطبيعى اختلاف « العمى » الناشىء عن النظر فى اتجاه مخالف للاتجاه الصحيح عن العمى الناشىء عن نقص عضوى . فالشخص الذى يركز انتباهه فى قلق على نفسه يعتبر « أعمى » بالنسبة لعالم هو فى أشد الحاجة لحسن التصرف فيه . ومن المؤسف كذلك أن الغباء نتيجة حتمية لهذا النوع من العمى .

ويمكن القول بأن الذى يحدث فى حالة الشخص المضطرب عندما يتحرر من اهتمامه البالغ بنفسه ، أن انتباهه يتجه فى حركة دائرية نحو الخارج وآية هذا التحول أنه يبدأ يجد المفاتيح التى تساعده على حل مشكلته فى اطار من الواقع الموضوعى ، ويبدأ يستكشف قدرته على القيام بهذا الشىء أو ذاك : فلم لا يجرب هذا ؟ ولم لايحاول ذاك ؟ وهو فوق ذلك لايبدى ما يبدى من مقترحات بغية ارضاء الطبيب المعالج أو سعيا وراء عبارات المديح والاطراء ؛ وهو لا يفعل ذلك كما لو كان يتلو من الذاكرة ما سبق أن أملاه عليه غيره ، وانما يدلى بمقترحاته على نحو يشعره بأنه انسان له شخصيته ، يحاول أن يقيم عالمه من جديد ، ويزن ما له وما عليه ويقف على سر حركته ، ويضع الخطط التى تعاونه على أن يقوم بدور ايجابى فى نشاطه وعندما يأخذ هذا

الاتجاه فان شخصيته ومسلكه يكتسبان حيوية لم تكن لهما من قبل ؛ فمشاعره لم تعد تتسم بالعناد السلبى ، ولا بالنفور اليائس ، وانما هى الآن تتميز باليقظة والاهتمام بما حوله . ولعل هذا الموقف هو خير ما يعبر لنا عما نعنيه عندما نتحدث عن العقل الحى الذى يبادر الى تكوين العلاقات البنائيـــة المستحبة مع العالم الذى يعيش فيه .

وقد لاتتسم أولى الأفكار المتحررة التى يتمخض عنها عقل مثل هذا الشخص بالروعة والعمق ، ولكن الرائع حقا هو أنه استطاع وحده أن ينتج مثل هذه الأفكار . فقد كان فى حياته اليومية حتى ذلك الحين قبل أن يبدأ العلاج ، بل وفى أثناء العلاج ، يائسا من نفسه ومن قدرته على انقاذها من ورطتها ، وكان يحاول بكل ما أوتى من وسيلة بالالحاح حينا وبالدفع حينا آخر ، أن يقنع المعالج أن يقدم له حلا جاهزا معدا لمشكلته حتى لايبقى عليه ولم يزل الطفل المتواكل ، الا أن يطبق هذا الحل ويشعر عندئذ بالرضا عن نفسه وعن عالمـــه .

وكان فضلا عن ذلك يريد هذا الحل كاملا لانقص فيه . وكما يؤمن الصغير بأن أباه على كل شىء قدير يستطيع ان شاء أن يقول للشىء كن فيكون فى التو واللحظة ، كذلك

يبدو على المريض فى أولى مراحل العلاج ايمانه بأن هـذا
المعالج الذى حلا له أن يتخذ منه أبا يسرد عليه آلامه ويشكو له
أحزانه ، يستطيع أن يقدم له جوابا عاجلا كاملا اذا لم يمنعه
من ذلك عناده وقسوته . وعلى هذا يبدو له رفض المعالج
رسم خط سير محدد يستطيع هو أن يسلكه ، واصراره على
أن يكون المريض صاحب خطة تحررية وقوية ، كما لو كان
امتناعا مدبرا عن مدّ يد المعونة والمساعدة .

وعندما يشرع المريض فى الحديث الذى يتصف بالتردد
والتراجع فى أول الأمر عما يمكنه اتخـاذه من خطوات فى
سبيل حل مشكلته ، فان فى ذلك ايذانا برغبته فى أن يكون
هو « ولى أمر » نفسه ، بادراكه أن الحلول لا تأتى دفعـة
واحدة . وهو بذلك يستأنف السير فى طريق الكفاح البشرى ،
ذلك الطريق الذى كان قد سد فى وجهه بفعل القلق الذى
غمره ، وفقدانه ثقته فى قدراته ، وجهله بنفسه وبامكانياته .
فيشرع عندئذ فى التعرف على عالمـه ، وتحقيق الخبرات
الناجحة فى علاقته به . الأمر الذى يجعله ، على ما يبدو فى
ذلك من تناقض ظاهرى ، أقدر على فهم نفسه مما كان عندما
اتخذ من القلق والجزع والهجوم والدفاع واثبـات الذات
وسيلة الى ذلك .

فاذا ما قويت رغبة المرء فى التحرر والاستقلال ودعمت ، طرأ على علاقته ببيئته تغيران هامان من شأنهما أن يوجها انتباهنا الى بعض جوانب الحياة السوية المستقرة لم نكن قد تنبهنا اليها من قبل .

ويتصف أول هذين بالخفاء والدقة . ولعلنا نستطيع أن نكون عنه فكرة واضحة بعض الشيء لو أننا ذكرنا ما يشعر به الانسان من رغبة فى الاختفاء والانسحاب أو الفرار عندما يهيأ له أنه قد جعل من نفسه أضحوكة فى أعين الآخرين . فعندما يشعر المرء أنه قد أبدى غباء مستحكما فى معالجة موقف معين فقد نسمعه يقول : « وددت لو استطعت أن أختبىء فى جحر وأشد غطاءه فوق رأسى » . وليس من السهل أن نجد وصفا أدق من هذا لشعور الانسان بضآلة نفسه وصغر شأنها اذ أنه يتضمن القصة برمتها : بكل ما فيها من شعور بالنقص ، واعتراف ذليل بالحمق أو الرغبة فى الفرار من عالم تحفه المصاعب وتكتنفه المشكلات — عالم تبتلى فيه النفس فيثبت عجزها ، والاختفاء فى مكان ليس أمينا فحسب ، وانما معدا ومهيأ بحيث يتناسب مع حجمه ويتيح له الراحة والاستقرار ، ويحميه من كل من يفكر فى اقتحام خلوته وتعكير صفوه .

ويلاحظ من ناحية أن معظمنا ندرك نواحي قصورنا على نحو يثير فى نفوسنا تلك الرغبة فى الاختفاء عن الأعين من حين الى حين . ولكننا من ناحية أخرى تتمتع بقدر من الثقة بالنفس والاهتمام بالعالم الخارجى يتيح لنـا الخروج من مكامننا واستئناف شئون الحياة حيث قطعناها بعـد أن ننجح فى كبح كبريائنا والتغاضى عما صدر عنا من حماقات .

وقد رأينا أن الشخص المضطرب المتواكل يعيش فى حالة مزمنة من عدم الثقة بالنفس وكراهيتها . فهو دائما يتوقع أن تمنى جهوده بالفشل ، أو أن يجعل من نفسـه أضحوكة الآخرين ، أو أن ينبذه هؤلاء أو يحقروا من شأنه . بل انه حتى عندما ينجح فى اجادة عمل معين يعجز عن أن يشتق منه الثقة والاطمئنان ، فنجاحه مجرد حظ ، أولا يعنى شيئا ، أو أتى عن غير جدارة أو استحقاق — وينطبق هذا الوصف كذلك على الشخص الذى يسعى جاهدا الى اثبات نفسـه بفرضها على الآخرين ، فتراه يحاول السيطرة على كل موقف ولا يكف عن حث مرءوسيه أو نهرهم ، ولا يتورع عن اعطاء اجابة محددة عن كل سؤال يواجهه — ينطبق عليه بقـدر ما ينطبق على الشخص الذى ينظر الى الحياة بعين ملؤهـا الحسرة وملؤها الأسف ، أو ينتظر من الدنيا أن تعامله معاملة

خاصة فيها رفق وفيها حذر . ومجمل القول أن الشخص الذى يعانى صراعا دائما مع نفسه يحس دائما بالحاجة الى الاختفــاء فى مكان أمين يحتمى فيه من عبء الخبرة التى تثقل كاهله .

على أن كل كائن بشرى يبدأ حياته مختبئا على هذا النحو فى مكان أمين هو رحم الأم ، فاذا ما خرج الى هذه الحياة فى ظروف عادية غير خارجة على المألوف وجد بديلا عن مكانه هذا الأمين بين ذراعى أمه الحانيتين ، أو فى مجال اهتمامها وانتباهها ودأبهــا على أن تكفل له كل وســائل الراحة والاستقرار . وبالرغم من أنه عندما يتجاوز مرحلة الطفولة قد لا يتوافر له هذا القدر من الراحة أو لحاجاته الخاصة هذا القدر من الاشباع ، الا أن محيط الأسرة يظل لسنوات عدة المأوى الذى يظله ويحميه .

وغنى عن البيان أن البيت أبعد من أن يكون مجرد ملجأ ومأوى فوظيفته الأولى مثــله فى ذلك مثل الرحم أن يهيىء لساكنيه فرصة النمو . ومع ذلك فباستثناء حالات يستعذب أصحابها الوحدة ويستسلمون للشك فى أنفسهم وفى غيرهم ، يظل البيت مكانا نلجأ اليه مبتغين الأمن والطمأنينة عندمــا تواجهنا مواقف الخطر على أقل تقدير ، فالطفل الذى يعاقبه

معلمه . أو الموظف الذى ينهره رئيسه يستطيع أن يجد فى البيت مأمنـا وملاذا . ذلك أن البيت كما يقول الشـاعر الأمريكى روبرت فروست هو المكان « الذى يأوى اليه المرء حتى ولو لم يكن جديرا بما يكفله له » وسواء أكان الانسان طفلا أم رجلا فلا مفر له أحيانا من أن يثقل كاهله تحت وطأة ما يطالب به من ثمن لقاء ما يلبى له من رغبات ويشبع من حاجـات .

وينمو الانسان ويكبر ، ويكسبه نموه فى العادة حق التردد على أماكن أخرى يجد فيها الأمن والانتماء وان لم يدرك هذه الحقيقة دائما ادراكا واعيا — تلك هى المدرسة ، والجامعة ، والنادى ، ودور العبادة ، والاتحاد الذى يضم أبناء مهنته ، والحزب السياسى ، والمجتمع الذى ينتمى اليه . ولا تقتصر وظيفة كل من هذه على اتاحة فرصة النمو وانما تتعدى ذلك الى توفير مكان وطائفة من القواعد والأحكام ومجموعة من الأصدقاء والرفاق يستطيع الانسان بينهم أن يستشعر الأمن والطمأنينة التى تتحقق بدرجة أكبر مما تتحقق فى العالم الفسيح الذى نعيش فيه ، وهى تكفل له فى العادة أمرين فهى تدرأ عنه خطر النبذ حيث انه « ينتمى اليها » ؛ وهى تحميه من ارتكاب الحماقات التى تثير سخرية الآخرين

لأن المشكلات التي ينتظر منه معالجتها والقواعد التي تتبع في حل هذه المشكلات محدودة ومألوفة .

فاذا كان الطفل قد استهل حياته بدرجة معقولة من الاستقرار النفسي فاقت المواقف التي يحقق فيها النمو ، تلك التي يلوذ فيها بالبيت ليختبيء فيه ؛ ذلك أن الانسان مهما أوتى من الصحة النفسية يحتاج بين الحين والحين الى أن يلجأ الى البيت ابتغاء الراحة والأمن . فالصبي الذي يخرج من اللعب نتيجة خطأ غير مقصود لا يوصف بالنكوص أو الاعتلال النفسي ان هو ترك ثلة أصدقائه لينفرد بنفسه في حجرته فترة من الوقت يقيم فيها حائلا بينه وبين العالم الخارجي . على أن ثمة فرقا شاسعا بين مثل هذا الانزواء الذي يحدث بين آونة وأخرى وبين ما يفعله الطفل الذي يمنى بالاخفاق والهزيمة في كل من الفصل والملعب على نحو يشعره بالمرض في صباح كل يوم من أيام الدراسة .

وينطبق على الراشد ما ينطبق على الطفل فالمرء مهما بلغت سنه ، ومهما بلغ استقراره ، قد يلجأ الى البيت ينشد فيه الراحة والطمأنينة . وله الحق كل الحق في أن يفعل ذلك . على أن هذا يختلف تمام الاختلاف عن حالة الزوجة التي تفر الى أمها تسكب الدمع على صدرها كلما حالت ظروف زوجها

بينه وبين أن يكيل لها من المديح سيلا لاينقطع ، فواضح فى مثل هذه الحالة أن وظيفة البيت كحمى وملاذ قد طغت على وظيفته كمكان للنمو . وهذا النوع من التقهقر هو الذى يعرف فى ميدان الطب النفسى باسم النكوص . فهو تراجع نحو مرحلة من مراحل النمو كان التواكل والقاء العبء على الآخرين فيها أمرا مشروعا .

والشخص الذى احتدت لديه مشاعر عدم الثقة بالنفس وأزمنت ، لايجد مفرا من الحاجة الى النكوص ، وقد علم أطباء النفس من دراستهم لعدد كبير من الحالات المتباينة أن الحاجة الى اللوذ بالبيت بين الحين والحين تنقلب لدى أمثال هؤلاء الأشخاص الى دافع جامح الى اتخاذ البيت مستقرا ومقاما . والسبب فى ذلك واضح كل الوضوح ، فالبيت هو المكان الذى يشعر فيه المرء بالانتماء بحكم مولده ووجوده ، وعلى ذلك فالذين يشعرون دائما بالعجز عن نيل حق الانتماء بحكم الانتاج وتحقيق النجاح يجدون دافع النكوص الى عهد الطفولة من القوة بحيث تكاد تستحيل عليهم مقاومته .

على أن ثمة ظاهرة أخرى قد لاننتبه اليها كثيرا ، آلا وهى أن الأشخاص الذين يعانون اضطرابا نفسيا حادا قد يتخذون من جميع الأماكن التى ينتمون اليها أماكن للاختباء بدلا من

اتخاذها أماكن للنمو . فالكنيسة بالنسبة لشخص من هـذا النوع لاتعتبر مكانا يشعره بالرغبة فىتنمية امكانياته الروحية وتقويتها بقدر ماهى مكان يشعره بالرغبة فى التسليم بضعفه وعجزه والارتماء فى أحضان العناية الالهية الخالدة ، فنراه يثور غضبا فىوجه أولئك الذين يذكرونه بالتزاماته الاجتماعية بحكم انتمائه الى دين معين ، وبذلك يكشف لنا عن حاجته الى مكان يلقى فيه الاستحسان والتعزيز بغض النظر عما يصدر عنه من أفعال . فهو لا يريد مزيدا من المواقف التى يطالب فيها باعطاء شىء فى مقابل ما يأخذ ، وهو لم يمارس فن الاعطاء أو يتدرب عليه . وقد تقوم الجامعة لشخص آخر بوظيفة مماثلة ، فهو يظل يتردد عليها للدراسة التى تفتقر الى الهدف الواضح ، أو قد يشترك فى ناديها ، ولا تفوته كلما توجه اليه فرصة الانغماس فيما كان ينغمس فيه أيام الدراسة من أعمال طائشة ، وقد يجد شخص ثالث فى ناديه ما وجده الأول فى كنف الكنيسة والثانى فى رحاب الجامعة ، فهو المكان الذى ييسر له الاجتماع بمن هم على شاكلته ونبذ من ليسوا على شاكلته ، ويشعره نتيجة لذلك بالارتياح وسلامة الحكم والقوة . ويتضح من هذا أنه ما من مكان من أماكن

الانتماء الا ويستطيع من اضطربت نفوسهم أن يتخذوه مكانا للاختباء .

وما من أحد منا يبلغ من النمو قمته ، وعلى ذلك فكلنا يشعر بين آن وآخر بالحاجة الى الالتجاء الى مكان يشعر فيه بالانتماء بحكم مولده ووجوده . فالشريكان فى حياة زوجية ناضجة مثلا ، أو الصديقان ، أو الزميلان فى عمل معين ، يعرف كل منهما أنه ليس فى استطاعة انسان أن يكون دائما فى أوجه ، أو أن يثق دائما بنفسه ثقة لاحد لها . وعلى ذلك فهو لايقتصر على تقدير نواحى القوة فى شريكه ، وانما يلين له الجانب ويشعره بالتسامح والحنو فى لحظات الضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس التى لاتخلو منها حياة انسان . والواقع أنه لا يعجز عن لين الجانب والحنو والتسامح ازاء الآخرين فى لحظات ضعفهم الا شخص لم يتخل عنه ضعف الطفولة فشب فى حاجة مستمرة الى من يطمئنه ويشد أزره على نحو ما كان يفعل أبواه فى ذلك العهد .

ويكمن الفرق بين الشخص السوى والشخص غير السوى الذى يتمتع بعقل حى ، ونفس مستقرة ينفق من وقته
السوى الذى يتمتع بعقل حى ،ونفس مستقرة ينفق من وقته
خارج حماه أكثر مما ينفق داخله ، وهو يفعل ذلك برضا وعن

طيب خاطر ، لا عن شعور بأنه غير مرغوب فى وجوده به .

وعندما يقترب المريض رويدا من الشعور بالاستقرار النفسى فيعلن عما يستطيع اتخاذه من خطوات فى سبيل حل مشكلته فانه عندئذ يعلن ضمنا عن حدوث تغيير فى علاقته بمختلف الأماكن التى ينتمى اليها . ذلك أنه سوف يتخذ من هذه الأماكن مستقبلا وسيلة للنمو أكثر مما يتخذ منها وسيلة للاختباء والاحتماء ، فيستطيع بذلك آن يواجه المواقف يمتحن بها ما أوتى من قدرات وامكانيات .

والتغير الثانى الذى يطرأ على شخصية المرء نتيجة لانبثاق دافع التحرر فى نفسه لا يقل أهمية وروعة عن التغير الأول ، فبينما كان فى أول الأمر يعتبر البيئة التى يعيش فيها خطرا يتهدد ذاته نجده الآن ينظر اليها على أنها مصدر فرص وامكانيات . وبينما كانت استجاباته تتصف بالجمود والتكرار نجدها الآن تتسم بطابع المرونة والملاءمة . وعلى ذلك يمكننا القول بأنه يعود « طفلا صغيرا » لا بمعنى أنه ينكص على عقبيه ، وانما بمعنى أنه يستأنف النمو من جديد فيعيد علاقاته الحيوية ببيئته التى كانت له بحكم وجوده فيها قبل أن يفرق بينه وبينها تركيزه حول ذاته وقلقه البالغ عليها .

وينبغى لنا — لكى نفهم السبب الذى من أجله يفرض

الشخص الذى يعانى اضطرابا نفسيا عنيفا جمودا مصطنعا على الحياة — أن نذكر أنه يعيش فى عالم نفسى أشد تعقيدا وأدعى الى الحيرة والارتباك من العالم النفسى الذى يعيش فيه أسوياء الناس ، فكل ما ينبغى له القيام به يبدو فى عينيه كما لو كان مشكلة خطيرة أو خطرا داهما ، وعلى ذلك فهو مدفوع دائما الى أن يجعل من الحياة أمرا يمكن مواجهته ومعالجته بأية وسيلة مهما كانت . ومن بين هذه الوسائل مواجهة مطالب الحياة المعقدة باستجابات جامدة لاتتغير ولا تتبدل ، فتلك هى التى تمكنه من أن يصرف شئونه بسرعة وحسم وأن يشعر ولو شعورا طفيفا عابرا بأنه قد أدى واجبه ، ذلك أنه ان لم يفعل ذلك تاه وحار أمره .

فمما نلاحظه أن مثل هذا الشخص يتمسك دائما بالطقوس الشكلية فى أية جماعة ينتمى اليها ، وأن القديم الثابت من هذه الطقوس أهم له بكثير من المستحدث ولو اتفق عليه ولقى صدى فى نفوس الجميع . ويبدو أن هذا الاتجاه من ناحيته محاولة لدرء الخطر ايثارا لجانب السلامة . فهو يشعر أن فى الخروج على المألوف خطرا يتهدد حياته ان لم ينذر بحتفه وهلاكه .

وحيث لا يكون ثمة طقوس ثابتة نجده يتمسك بأقرب

الأشياء اليها — أساليب العمل وطـرقه المألوفة ، ففى ترك الأساليب التى اعتادها مواجهة لمشكلات الحياة المعقدة . فاذا لم يستطع تلخيص الحياة فى عدد محدد من الطقوس فرض عليها طابع التكرار بكل مافيه من ثقل وملل . ومن أمثلة ذلك ما رواه لنا بعض أصدقائنا من أنهم قد دعوا أحد أقربائهم لقضاء العطلة بينهم ، وحسبوا أن من بين وسـائل اكرامه وادخال السرور على نفسه اصطحابه الى عـدد من المطاعم يختلف كل منها عن الآخر فى طابعه ، وفى أصناف الأطعمة التى يقدمها . ولكن الذى حدث هو أنهم كلما ذهبوا به الى أحد هذه المطاعم كان يعمد الى فحص قائمة الطعام بحثا عن تلك الأصناف التى اعتادها فى موطنه والتى كان يصفها دون غيرها بأنها « رزق الله الحلال » .

ولعل هذا الجمود الذى يمتد الى مناحى الحياة التى تتيح الكثير من فرص التلقائية والابتكار ، هو الذى غالبا ما يجعل الشخص العصابى يبدو كما لو كان انسانا آليا نصيب الموت فيه أكبر من نصيب الحيـاة . فالاسـتجابة الجامدة الثابتة هى أول ما يصدر عنه حتى فى المواقف التى يرى فيها الشخص السوى المتحرر من الخوف فرصة لاعمال العقل والتفكير قبل الشروع فى تصريفها والاستجابة لها .

وقد يبدو قولنا هذا متناقضا مع حالة الشخص المضطرب الذى يثور ضد جميع التقاليد التى تعارف عليها المجتمع وضد جميع الجهود التى تبذل لتنظيم حياته واقرارها . ولكن حقيقة أمر هذا الشخص هى أنه يتسم بالجمود أكثر مما يتسم بالمرونة ، وبالتكرار أكثر مما يتسم بالملاءمة ، وأن استجاباته للمواقف معدة جاهزة قبل أن توجد هذه المواقف ذاتها ، فهى لا تمثل تقييما موضوعيا لها أو لما تتطلبه من تصرفات . فالرجل الذى يأبى أن يلبس رباط عنقه مهما كانت الظروف ، ويحضر الاجتماعات الرسمية بحلة مجعدة وقميص مفتوح هذا الرجل ليس طبيعيا ولا متحررا وانما هو ينقاد لتقاليده الفردية الخاصة بدلا من أن يحترم تقاليد المجتمع . ويمكن القول بأن « الطفل » الذى اعتاد أن يثير انتباه الكبار وبالتالى يكتسب شعورا بالأهمية والجدارة بقذفه كلمة « لا » فى وجه كل قاعدة وكل قانون . وقرينه فى ذلك الطفل الذى اعتاد أن يؤثر جانب السلامة ويفوز بعبارات المديح والثناء بالانصياع الكامل لكل ما يؤمر به .

وكما تتصف تصرفات الشخص القلق بالجمود كذلك تتصف أفكاره بالتكرار . فهو يفكر كما يتصرف بدافع من حاجته الملحة الى تبسيط الحياة . ويؤدى ذلك الى حديث

يسوده القطع والبت ، والى حكم على جميع الأشياء بأنها اما خير واما شر لاوسط بينهما . فما ان يفتتح موضوع معين حتى يدلى هو برأى ثابت لايتغير حتى ليبدو لنا أن زرا فى عقله قد ضغط فحرك لسانه بالكلام . وفضلا عن ذلك نجد أن أحكامه على الحياة تميل الى أن تكون أحكاما مطلقة والى أن تنم عن مشاعر العداء أكثر مما تنم عن مشاعر الود نظرا لأنها تعكس قلقه ومخاوفه فجميع الملونين فى نظره كسالى ، والفن الحديث حثالة ؛ ورؤساء اتحادات العمال زعماء عصابات ، وجميع المنتمين الى حزب مخالف لحزبه فى الرأى شيوعيون أو فاشيون ، وجميع أفراد الجيل الناشىء طائشون ، وجميع أطباء النفس دجالون .

وعلى النقيض من ميل العصابى الى اصدار مثل هذه الأحكام المطلقة قد نجده مترددا فى حكمه على الأشياء بدرجة تكاد تكون هى الأخرى مطلقة . فكما أن بعض المصابين بالقلق النفسى يكشفون عن حاجتهم الملحة الى التواكل والاحتماء بمحاولتهم اضطرار غيرهم الى أن يقوموا منهم مقام « الأب » ، بينما البعض الآخر يتستر على هذه الحاجة باصطناع الجرأة والتهجم ، كذلك نجد بعضهم يستسلم للسلبية المطلقة يتغير فى كل اتجاه وتحت أدنى تأثير فلا يستقر

له رأى ، بينما البعض الآخر يصطنع الايجابية المطلقة .
والخاصية التى يشترك فيها كل هؤلاء هى أنهم جميعا يعجزون عن التمييز بين مواقف الحياة الدقيقة وعن معالجتها بما يقتضيه ما بينها من فروق متوسلين فى ذلك بالحزم الذى يمكنهم من توجيه قواهم وطاقتهم والمرونة التى تمكنهم من استطلاع آفاق جديدة .

وعندما يبدأ المريض الذى يجرى علاجه فى تقبل نفسه وحسن سياستها ، يبدأ فى الوقت نفسه فى التحرر من الواقع القاهر الذى يدفعه دائما الى تبسيط الحياة وتيسيرها اما بالاحتماء فى هذا المخبأ أو ذاك ، أو بفرض طقوس بالية ورقابة مصطنعة على نواحى الحياة المعقدة . وما ان يحقق هذا التحرر حتى يشرع فى اتخاذ العدة للاستقلال الذى لم يعد يعنى الخطر الداهم الذى يتهدده ، وبازدياد قدرته على توجيه انتباهه الى العالم الخارجى تزداد قدرته على رؤية الأشياء فى ضوئها الصحيح ، ورغبته فى مواجهتها والتنقيب عما يكمن فيها من فرص وامكانيات . وبهذا تبدو الحياة التى عمد طويلا الى سلبها تنوعها وقد تعددت جوانبها وتنوعت ، ويبدو العالم الذى حاول طويلا أن يخلع عليه

ثوب الجمود والتكرار وقد تفتحت آفاقه وشقت فيه السبل والمسالك .

ويمكن القول عندئذ بأن مثل هذا الشخص « قد ولد من جديد » بأعمق ما تحمله هذه العبارة من معنى . فما شروعه فى استكشاف العـالم القائم من حوله وفى تنميـة قدراته باستخدامها فى تدعيم علاقاته بهذا العالم الا ميلاد يخرج به من موت بالحياة الى حياة ملؤها الحياة .

الفصل السادس

نحـــــو الانتماء

يختلف أولئك الذين يعـانون من اضـطراب النفس فيطرقون أبواب مراكز التوجيه أو عيادات الطب النفسى أو مستشفيات الأمراض العقلية — يختلفون فيما بينهم بقدر ما يختلف الأسوياء خارج هذه الأماكن فيما بينهم نظرا لأن الاضـطرابات النفسية والعقلية لاتفرق بين الطبقـات ولا تميز بين الأشخاص ؛ وهى لا تراعى السن ولا الجنس ولا مستوى الثقافة ، ولا سطوة الجاه أو السلطان . ومع كل ما بينهم من فروق واختلافات نجد هؤلاء الذين يسعون الى العلاج يشتركون فى مشكلة واحدة : هى أنهـم جميعا يعانون اضطرابا حادا فى علاقاتهم الانسانية فلا يشـعرون بالألفة مع أى انسان ولا حتى كل منهم مع نفسه .

والاصطلاح العلمى الذى يستخدم لوصف هذه الحالة هو كلمة « الاغتراب »[1] . وقد تكون مشاعر الاغتراب من

(١) Alienation.

الحدة بحيث يشعر صاحبها بالعجز عن الاستمرار فى العيش فى بيئة انسانية عادية ، وقد تكون من الطفافة بحيث يدرك من حوله أنه « شخص مشكل » وان كانوا يتساءلون عن أسباب قلقه الدائم ؛ أو اطراقه بين حين وآخر واستسلامه لمشاعره وأحلامه . على أنه مهما كانت درجة حـدة مشاعر « الاغتراب » فان صاحبها يشعر بأنه معزول عن بيئته ، فهو لا يراها كما يراها الآخرون ، وهو عاجز عن أن يلمس واقعها، وعن أن يتصل بمكنوناتها وعناصرها ، وهو يشعر بالوحدة شعورا حادا مخيفا ، صحيح انه قد يتحدث الى غـيره من الناس ، وقد يبادلونه الحديث بالأصوات المألوفة فى لغتهم المشتركة ، ولكن هذا لايضع حدا لعزلته ، ذلك أن حديثهم وان وصل الى سمعه لا يستقر فى نفسه ، ولا يسد فجـوة التفاهم القائمة بينه وبينهم ؛ والسبب فى ذلك أن المجـال النفسى الذى يصدر منه كلامه غير المجال النفسى الذى يصدر منه كلامهم .

ونظرا لأن الشخص الذى يعانى من اضـطراب نفسى عنيف تتناوبه ضروب القلق والصراع النفسى فانه لا يكون « غريبا فى أرض غربة » فحسب وانما هو غريب على نفسه وسط أناس غرباء عنه لا محالة وان جمع بينه وبينهم مسكن

واحد ، وهو فوق ذلك يعيش فى أرض لايمكن الا أن تكون غريبة ، لأنه يراها من خلال منظـار تنعكس عليه أوهامه وخيالاته وقلقه البالغ على نفسه وانشغاله بمشكلاته الخاصة.

وقلما يدرك المريض طبيعة مشكلته ؛ فكل ما يعرفه هو أنها تسبب له العناء والشقاء . مثال ذلك الرجل الذى يئس من نفسه وسعى الى العلاج لأنه لايستطيع أن يركز انتباهه فى عمله ، ويعيش فى خوف دائم من أن يفقد وظيفته ، ويبدو فوق ذلك كما لو كان قد فقد كل سيطرة على أعصابه ، يثور غاضبا لأتفه الأسباب ، ولا يكف عن الشجار مع أفراد عائلته، ويتكرر منه الصياح فى وجه زملائه . مثل هذا الرجل لاتحدثه نفسه ولا يحدث معالجه بأنه يعانى شعورا بالاغتراب ، ولا يعترف لنفسه بأن العالم الذى يعيش فيه يختلف عن العالم الذى يعيش فيه الناس من حوله ، أو بأنه بالرغم من اشتراكه معهم فى مائدة واحدة للطعام أو فى ركوب المصعد الذى يقلهم الى مكاتبهم ، فهو دائما وحيد — وحيد لأن أحداث عالمه تفسر فى ضوء الصراع الذى يعتمل فى نفسه . ولكن شتان بين هذا كله وبين ما يسرده على أسماع الطبيب ، ذلك أن كل ما يقوله له يغلب أن يقتصر على أنه يشعر فى دخيلة نفسه

بالاضطراب ، وأنه لابد سائر فى طريق الجنون ، وأنه اذا لم يتخذ شيئا بشأن حالته فسوف يكون مصيره الانهيار .

وواضح أن حديثنا هذا لاينطبق الا على الحالات المتطرفة التى تحتاج الى العلاج السريع . فالشقة بعيدة بين الشخص الذى يعانى الاضطراب الحاد ، وبين ذلك الذى نعتبره خجولا مبالغا فى الخجل ، أو قلقا مستسلما للقلق ، أو ثائرا قلما يتحدث اليه أحد الا ويلقى منه الغضب والاحتداد . ومن المؤكد أننا جميعا تمر بنا أوقات تنتابنا فيها مشاعر الغربة والوحدة ، وكلنا يحيرنا بين حين وآخر شعور بأن حديثنا لايجد صدى فى نفس من نتحدث اليه . على أن معظمنا من ناحية أخرى يشعر بالانتماء فى معظم الوقت ، ونشعر بأن الكثيرين يكنون لنا الحب ، وأننا نحظى بقبول أصدقائنا وعائلاتنا وزملائنا . صحيح أن معارفنا ومحبينا لاينتشون فرحا لرؤيتنا ، ولكنهم فى الوقت نفسه لايتمنون لو أنهم لم يرونا . فكما أننا نكسب عادة من المال ما يمكننا من الحياة الكريمة دون أن نصبح من أصحاب الملايين كذلك ينجح معظمنا فى تكوين العلاقات الانسانية التى تساعده على حياة يتمتع فيها بقدر معقول من الأمن النفسى .

ما هو اذن ذلك الدرس الذى يمكننا أن نتعلمه من

الشـخص الذى يعانى اضطرابا حادا وشـعورا مسـتمرا بالاغتراب فلا يشعر بالألفة والطمأنينة وسط الناس وينطبق عليه قول بايرون « بينهم ولكنه ليس واحدا منهم » ؟ .

نستطيع أن نتعلم منه الكثير لأنه ليس بغريب عنا بالقدر الذى يشعر هو به بغربته ، وهو حالة من تلك الحالات التى يمكننا أن نتعلم منها لا حيث هى عندما يسعى صاحبها الى العلاج وقبل أن يتناول أطباء النفس مشكلاته . لاعنـدئذ فحسب وانما حيث يصبح بعد أن تتاح له فرصة التعرف على مشكلاته ومحاولة حلها .

ونحن نستطيع أن نتعلم منه حيث هو لأن السمات التى تتصف بها معاملته للناس والتى تشعره بالغربة بينهم ما هى فى الواقع الا صورة مكبرة من اتجاهاتنا وتصرفاتنا التى تحدد علاقاتنا الانسانية مما يمكن أن تتيحه لنا من متعة وسعادة . والفرق بين الحالتين أن أخطاءنا قد تكون من الضآلة بحيث تمر دون أن نعيرها التفاتا أو انتباها . وقد تكون المضايقات وضروب التوتر التى تسببها لنا ومشاعر القلق والوحدة التى تنتابنا نتيجة لذلك طفيفة وعابرة بدرجة تجعلنا نتغاضى عنها ونعتبرها أمرا طبيعيا يتوقع حدوثه محدثين أنفسنا بأنه ما من انسان وما من علاقة انسانية تتصف بالكمال . وعلى الرغم

من أن حكمنا فى هذا السبيل قد يكون صحيحا ، الا أنه من الحق أيضا أننا نشتق من علاقاتنا بغيرنا قدرا من السعادة والثقة بالنفس أقل بكثير مما كان يمكن أن نشتقه لو قلت أخطاؤنا تلك التى وان اختلفت عن الأخطاء التى يقع فيها المصابون بالاضطراب النفسى العنيف فى الدرجة الا أنها تتفق معها فى نوعها وطبيعتها .

فاذا كان الشخص يحيا حياته النفسية غريبا فى أرض غربة تملى عليه مشكلاته النفسية وضروب الصراع التى تعتمل فى نفسه ما يراه فى العالم المحيط به ، فما هى الخصائص التى تتميز بها معاملته لغيره من الناس ؟ .

أولى هذه الخصائص هى أن استجاباته تتصف بعدم الاكتراث ، كما لو كان من يعاملهم مجردين من المشاعر فلا حاجة به الى أن يدخلهم فى اعتباره . والسبب فى ذلك واضح ، فهو يعيش فى عالمه الخاص تستغرق مشكلاته الخاصة كل اهتمامه وانتباهه ، فيكاد يسير مغمض العينين أصم الأذنين ، لا يرى ما يمكن رؤيته فى الآخرين ولا يسمع لما يمكن أن يقولوه . وعلى ذلك فليست لديه المادة الخام اللازمة لتنمية احساسه بمن حوله من الناس . حقا انه يراهم ؛ ولكن وجودهم بالنسبة له محدود بحدود ما يستطيعون تقديمه

لاشباع حاجـاته ومطالبه . وعلى ذلك فمسلكه نحـوهم لايتكيف بماهيتهم أو بما يفعلونه أو يشعرون به أو يحتاجون اليه بقدر ما يتكيف بحالته النفسية ، فيكون فى واقع الأمر انعكاسا لها . والأغلب أن يكون هذا المسلك مناسبا لموقف أو متفقا مع مقتضياته ، وغالبا ما يتصف بعـدم الاكتراث أو الحزن أو القسوة . على أنه ينبغى ألا يعزب عن بالنا أن لافرق بينه من حيث نوعه وطبيعته وبين ما يصدر عنا من تصرفات عندما تشغلنا أمورنا بدرجة يبدو معها العالم والناس من حولنا بعيدين عنا وعن واقع حياتنا بالقياس الى عالمنا النفسى المشحون بضروب القلق والمشكلات .

والخصيصة الثانية التى يتصف بها المصاب باضطراب نفسى عنيف هى أنه يستغل من حوله من الناس كلما استطاع الى ذلك سبيلا . بمعنى أنه يتخذهم وسيلة لتحقيق أهدافه النفسية ولاشعاره بما يحتاج أن يشعر به . فنحن نعلم من خبرتنا بميدان الصناعة والعمل أن صاحب العمـل الذى يتصف بالجشع والاستغلال يعتبر الموظف « ناجحا » ان كثر انتاجه وقل سؤاله ، ويعتبره « فاشلا » و « مشاغبا » ان هو طالب بحقوقه وأصر على نيلها . وكذلك الحال مع الشخص المشكل : فأفراد أسرته وزملاؤه فى العمل « أناس

طيبون » ان هم تقبلوا الدور الذى يعهد به اليهم ، وهم على العكس من ذلك « أشرار » و « أنانيون » ان لم يفعلوا ذلك ، فاذا كانت السياسة التى أملتها عليه نفسه تفرض عليه الحاجة الى التواكل والاعتماد على الآخرين فينبغى لهم فى نظره أن يكونوا مستعدين لمساندته ورعايته ؛ واذا كانت تفرض عليه الحاجة الى السيطرة فينبغى لهم أن يخضعوا له ولعل فى هذا مثالا لما وصفت به كيرن هورنى الشخص العصابى بقولها : « انه يميل الى قلب الحاجة الى حق يطالب به »[1] . كما نلاحظ فى ذلك أيضا وجه شبه مع مسلك الكثيرين ممن لايمكن اعتبارهم عصابيين بالمعنى الطبى للكلمة . فكثير ممن يبدون عاديين يفسدون علاقاتهم بغيرهم من الناس بعجزهم عن رؤية السبب الذى من أجله لا يسير أصدقاؤهم وأقرباؤهم فى نفس الطريق الذى يرسمونه هم لهم أو بعجزهم عن استشعار المحبة للآخرين ما لم يجنوا من ورائهم نفعا بطريقة أو بأخرى .

والخصيصة الثالثة التى يتصف بها المصاب باضطراب نفسى حاد هو أنه لا تروى غلته . فصراع النفس الذى يعانيه

(١) Karen Horney, *Neurosis and Human Growth,* Chap. 2 New York : W.W. Norton and Company, 1950.

والخلط الذى يجرى فى رأسه يدفعانه الى أن يبحث فى العالم الذى يعيش فيه عن بديل للأمن النفسى والثقـة بالنفس . ولكن نظرا لأن ما يبحث عنه لا يتفق مع حاجته الحقيقية فلن يكفيه منه أى قدر ينجح فى الحصول عليه . فاذا اتخذ من الطعام بديلا عن الحب المفقود أصبح الشره الذى لايشبع نهمه ، واذا كانت القوة هى الدعامة التى تستند اليها ذاته لم يجد مفرا من أن يمارسها دائما وبعنف وعلى جميع من يلقاهم واذا كان يحاول اثبات وجوده بتحقيق الانتصارات الجنسية فلن ترضيه أية علاقة بينه وبين أى فرد من الجنس الآخر ، واذا حاول ذلك بالانهماك فى العمل كان لابد له من الجـد الدائم والحركة الدائبة ، واذا حاوله بتكديس الثروة والمال ازداد جشعه كلما زادت ثروته وأمواله .

والخصيصة الرابعة التى يتصف بها المصاب باضطراب نفسى عنيف هى شعوره البالغ بأنه « مختلف » عن الآخرين . فما يسرى على الناس جميعا لا يسرى عليـه ، وليس فى مقدوره أن يؤمن بأن غيره من الناس يشعرون كما يشعر ، ولديهم من المشكلات ما يكفيهم أو يزيد . ويرجع عجزه ذلك الى حاجته الى أن يرى نفسه مختلفا عن غيره بدرجة تتيح له أن يفرض عليهم أدوارا تختلف عن الدور الذى يقوم هو به .

فاذا تمثلت حاجته فى السيطرة لم يستطع أن يرى غيره وقد تساووا معه فى القدرة أو فى الحقوق . واذا تمثلت فى التواكل فلابد له من الشعور بأن الاختلاف بينه وبين الناس بحيث يتيح له أن يتوقع منهم أن يحملوا مسئولياته مع مسئولياتهم، وأن يتعهدوه بالرعاية ويرعوا شئون أنفسهم فى وقت واحد معا .

وقد قالت لنا فى احدى المناسبات سيدة حققت درجة ممتازة من الاستقرار والسعادة انها تشعر بأنها تماثل الناس جميعا فى جوهرها ، ولا تختلف عنهم الا فى السطحيات . ويمكن التعبير عن ذلك بطريقة أخرى اذا قلنا انها تشعر بآدميتها فى نفس الوقت الذى تشعر فيه بفرديتها وأن ما يجمع بينها وبين الناس أعمق مما يفرق بينها وبينهم وأوسع نطاقا . وعلى النقيض من ذلك شعور الشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى ، فمأساته أنه دائما يرى نفسه وقد اختلف عن غيره من الناس اختلافا حادا لا فى السطحيات فحسب وانما فى كل شيء .

والخصيصة الخامسة التى يتصف بها مثل هذا الشخص هى أنه يفتقر فى أعمق أعماقه الى التناسق . فنحن جميعا نناقض أنفسنا بين حين وآخر ، ولعل فى ذلك دليلا على المرونة والنمو طالما نشعر فى دخيلة أنفسنا بالتماسك والتكامل والثقة

بالنفس . أما حـالة الشخص العصـابى فتمثل قلبا عجيبا للأوضاع . وقد سبق أن لاحظنا أن استجاباته تتسم بطابع الجمود والتكرار فى ظاهرها بينما هذا الظاهر يخفى وراءه افتقارا الى التماسك والتناسق تمتد جـذوره الى أعماق شخصيته . ويبدو الأمر كما لو كانت حدة الصراع الذى يعتمل فى نفسه تتطلب منه أن يفرض على نفسـه مظهرا لايتبدل ولا يلين .

ولعله ما من سمة يتصف بها العصابى أقدر على أخـذ الناس على غرة وافساد خططهم من هذا التناقض الممتـد الجذور . فهم مضطرون الى مشاركته فى الحياة والعمل ، ومع ذلك فهم عاجزون عن الاطمئنان الى ما قد يصدر عنه من تصرفات . فنزواته لايمكن التنبؤ بها ، والمعايير التى يبنى عليها أحكامه ليست نفس المعايير التى يقبل تطبيقها على نفسه . فهو يحاول الضـغط على أصـدقائه وأقربائه لكى يرسموا خططهم فى ضوء رغباته ، ولكن ما ان يتم رسم هذه الخطط حتى يكون قد غير هذه الرغبات وبدلها وكذلك نجده يهيم بالناس يوما وينفر منهم فى اليوم الذى يليه .

ونجد فضلا عن ذلك أن أقواله وأفعاله يناقض بعضها البعض تناقضا لا حد له ولا نهاية . ويبدو عليه أنه لا يدرك من هذه الحقيقة شيئا . فكما أن الأب الغاضب الذى يضيق

ذرعا بما ينشب بين أولاده من شجار يعزلهم ، كل واحد منهم في مكان ، ويمنعهم من الاشتراك في اللعب ، كذلك نجد الشخص الذي يمزقه الصراع النفسي يعمد الى عزل بعض جوانب نفسه عن بعضها الآخر ، ولا يتيح لها التجاور في واعيته تجاورا يؤدي بها الى الشجار ، فهو لا يسمح مثلا لقسوته نحو مرءوس أعزل أن تخترق الحجاب الحاجز بين واعيته ولاشعوره حتى تتعارض مع وصفه لنفسه بالرحمة والعطف ، ولا يأذن لقصوره في مختلف النواحي بالخروج الى حيث يشتبك في عراك مع اعتقاده بأنه شخص ذو مواهب ممتازة . فالرأي الذي تخيله عن نفسه هو الرأي الصحيح ، وأي سلوك يصدر عنه ويحتمل أن يتعارض مع هذا الرأي أو ينقضه لابد وأن يحال بينه وبين بصيرته أو يغض عنه الطرف بوصفه أمرا لاوزن له . ومع ذلك فعلى من حوله من الناس أن يعايشوا هذه الشخصية المتناقضة .

وثمة خصيصة سادسة يتصف بها الشخص الذي يبلغ به اضطرابه النفسي حدا يضطره الى الالتجاء الى الطبيب النفسي . تلك هي حساسيته الزائدة التي تحول بينه وبين تكوين العلاقة السوية بينه وبين الناس . ولكي نصوغ هذه الصفة في عبارة أكثر دقة يمكننا أن نقول انه يعاني عددا من

المواضع الحساسة التى تلعب دورا هاما فى توجيه حيـاته وسلوكه . ويمكننا كذلك أن نصف هذه المواضع بأنها تتمثل فى مهاو « مطبات » نفسية فى أعماق اللاشعور تراكمت فيها رواسب المشكلات التى تركت دون حل ، وظلت هناك على استعداد لأن تثور فتعكر صفو الشعور . وما من شك فى أن لدينا جميعا مثل هذه المواضع الحساسة المتخلفـة عن صدمات نفسية واصابات لم تلتئم جروحها تمام الالتئام فهى لا تفتأ تؤلمنا كلما ساءت أحوال الجو . ولكن المواضـع الحساسة لدى الشخص العصابى تبلغ من الكثرة والعمق درجة يتعذر عليه معها أن يتجنبها ، ويتعذر على الآخرين أن يفعلوا أو يقولوا شيئا لا يكدر صفوه أو يؤذى مشاعره أو يحفزه للدفاع عن نفسه .

وفضـلا عن ذلك فانه نظرا لافتقاره الى فهـم النفس وروح المرح التى توفر على الشـخصية السوية كثيرا من المشاق والمتاعب لايجد مفرا اذا أثير من أن يفعل واحدة من اثنتين ؛ فهو اذا ما انفجر غاضبا لغير ماسبب يذكر ، فاما أن يبالغ فى تجسيم هذا السبب حتى يبدو من الضخامة بحيث يسوغ ثورته الجامحة — وهى طريقة كثيرا ما تضطره الى تضخيم أتفه أخطاء الناس من حوله ، واما أن يغض من شأن

استجابته هو محاولا اقناع الغير بأنها غير ذات أهمية « أنا مش قادر أفهم انت زعلان ليه ! صحيح ان أنا ثرت ، انما وايه يعنى ؟ ما كل واحد بيثور . الغريبة انك انت بتاخد كل حاجة على أنها موجهة ضدك » . أما أنه ما من شيء الا ويأخذه هو على أنه موجه ضده فهـذا ما لا يستطيع أن يدركه هو أو يراه .

ونذكر فى احدى الأمسيات عندما كانت احـدى لجان تعليم الكبار تجتمع فى بيتنا لمناقشة مشكلة أثارت كثيرا من الجدل والخلاف أن أحد الأعضاء أبدى ملاحظة معينة فما كان من عضو آخر الا أن قال فى لهجة حازمة « استنى شوية ، من فضلك استنى شوية » . وانتظرنا .. ولكنه تنبه بعد لحظة أنه قد دفعنا الى الصمت فاستطرد قائلا : « اننى لم أكن أتحدث اليكم وانما الى نفسى .. ان ما قاله زميلنا كان يتعلق بأمر يتعذر علىّ الحديث أو التفكير فيه دون أن تثور ثائرتى اللهم الا اذا حذرت نفسى فى الوقت المناسب » . ثم ابتسم وقال : « حسنا لنستمر فى النقاش ، لقد حذرت نفسى ولعلى قد حذرتكم أنتم كذلك » . هذا لون من ألوان الخبرة التى يعجز العصابى أن يمر بها أو يمارسها فهى تحتاج الى فهم

للذات والى شيء من روح المرح والموضوعية فى النظر الى ما للآخرين من حقوق ، وكلها أمور بعيدة عن مناله .

والخصيصة الأخيرة التى يتصف بها الشخص المشكل هى تحفزه الدائم للهجوم . ونحن جميعا نميل الى نقـد الاخرين عندما لانكون على وفاق مع أنفسنا ، ويشتد هذا النقد كلما اشتد الخلاف بيننا وبين أنفسنا . ويمكننا تفسير هذه الظاهرة على أوجه ثلاثة : الأول أنها نوع من الاسقاط ، فنحن اذ ننظر الى الناس بعين ملؤها البؤس لا يسعنا الا أن نراهم وقد لفهم البؤس فى ردائه الأسود ، والثانى أنها وسيلة غير ناجحة لاعادة التوازن الى نفوسنا ، أى لبناء أنفسنا عن طريق هدم الآخرين ، والثالث أنها تحويل لغضبنا من أنفسنا الى غيرنا ، فبعد أن ظللنا وقتا طويلا نشعر كما لو كنا نخبط أدمغتنا فى الحائط يتملكنا شعور بأن الوقت قد حان لكى يتلقى عنا غيرنا بعض هذه الضربات . على أن الطريقة التى نتصرف بها نحن بين وقت وآخر هى الطريقة الوحيدة التى يعرفها الشخص العصابى ، لأنه دائما على شقاق مع نفسه سواء أأدرك ذلك أم لم يدركه . فالسخط والنفور قد تمكنا من نفسه بدرجة جعلتهما يطبعان كل تصرفاته واستجاباته وعلى ذلك فبينه وبين الحياة نوع من سوء التفاهم سواء

أتمثل ذلك فى تهجمه عليها ، أو شكه فيها أو محاولته استرضاءها واستعطافها ، أو لومها على سوء حظه ، أو نعيه عليها احتضار الفضيلة فيها ، أو رؤيته لها تسير نحو هلاك محقق ، أو مجرد انسحابه منها وابتعاده عنها .

ومما تجدر ملاحظته أن مثل هذا الشخص المضطرب كثيرا ما تتسع هوة الخلاف بينه وبين أسرته بنوع خاص . فاعتماده عليهم نتيجة لشعوره بالنقص والعجز يشعره دائما بالحاجة الملحة الى صحبتهم وعونهم كما يشعره بأنهم له . ولكن سخطه على نفسه ونقمته على « ضعفها » وسخطه عليهم ونقمته على « قوتهم » يتكتلان عليه لدفعه الى التهجم عليهم وهم سنده ومناط رجائه . ويمكن أن نعرف الشخص العصابى بأنه الشخص الذى عجز عن حل المشكلات التى اعترضت سبيل علاقاته المبكرة مع أفراد أسرته . ومن ثم فليس من الغريب أن يكون هؤلاء — حتى بعد أن يتجاوز مرحلة الطفولة بزمن بعيد — هم أشد الناس تعرضا لالحاحه وثوراته على السواء . فهو يمضه الحنين اليهم فى غيابهم كما يمض الطفل حنينه الى أمه الغائبة ، لالشىء الا ليشتبك معهم فى عراك جال وجودهم معه .

تلك هى خصائص الشخص الذى يعانى الاضطراب

النفسى . وكلها تشير الى مدى اغترابه عن نفسه ونفوره منها وان كانت لاتظهر جميعا بدرجة واحدة لدى جميع العصابيين وكثيرا ما تكون هذه الصفات هى الأسباب الرئيسية لاغتراب أمثال هؤلاء عمن حولهم من الناس . واذا ما نحن أمعنا فيها النظر لم تكشف لنا عن أوجه الخلاف بينهم وبين الأسوياء فحسب ، وانما عن أوجــه الشبه فيهم كذلك . ذلك أنهم لاينتمون الى نوع قائم بذاته ، وانما هم بشر مثلنا . وكل ما هنالك أنهم أخفقوا اخفاقا شديدا فى حل بعض المشكلات الأساسية التى يجاهد كل انسان فى حلها ولا ينجح أحد فى تصفيتها تصفية كاملة .

من هذا يتضح لنا الدرس الذى يســتطيع المريض أن يلقننا اياه . فاتجاهاته وتصرفاته ما هى الا صورة مكبرة لما تتخذه نحن جميعا من اتجاهات وما يصدر عنا جميعا من تصرفات . ونظرا لأننا نستطيع أن نرى الضرر البالغ الذى يلحق بالمريض نتيجة لتصرفاته فان فى استطاعتنا كذلك أن نتعلم كيف ننقب عنها حيثما ساءت العلاقات بين الناس — حيث ينقطع حبــل المودة بين صـــديقين أو تتدهور الروح المعنوية بين موظفى احدى المؤسسات ، أو ينقسم أبناء دين معين الى أحزاب وشيع يقاتل بعضها بعضا ، أو يرفع أحد

الساسة عقيرته داعيا الى محو أمة بأسرها من الوجود لما بينها وبين أمته من خلاف . ولعله ما من أحد من أولئك الذين أحاطت بهم مثل هذه المواقف يستطيع أن يتنبه الى ما يكمن فيها من مرض نفسى واضطراب . ومع ذلك فلو أننا تتبعنا المشكلة فى كل من هذه الحالات الى أصولها لتبين لنا بما لايدع مجالا للشك أن شخصا أو جماعة منهم كانوا يتصرفون بما تمليه عليهم خصيصة أو أكثر من تلك الخصائص التى ذكرنا .

وتبين لنا هذه الاتجاهات والتصرفات فضلا عن ذلك ضخامة المشكلة التى على العصابى أن يواجهها . فهو لا يعمد، كما يهيأ لنا عندما نضيق ذرعا به ، الى اثارة زوبعة فى فنجان . وليس ما يعكر صفو حياته بالأمر التافه وان بدا كذلك عندما يثور لأول خلاف أو يتخذ من الاساءة البسيطة سببا للخصومة المزمنة ، وانما السبب الأساسى لما يعانيه أنه أخفق فى مهمة رئيسية من مهام الحياة البشرية ، ألا وهى انشاء علاقات بينه وبين سائر الناس يترتب عليها الاقتناع والاشباع لكلا الطرفين .

ولما كانت هذه الاتجاهات ترينا ضخامة المشكلة ، فهى ترينا كذلك الدلالة الكبرى والمغزى العميق لما قد يبدو

تطورا ضئيلا فى أثناء العلاج — ذلك التطور الذى يطرأ على شخصية المريض ويتمثل فى انتقاله التدريجى من حالة المرض الى حالة الصحة . ولما بينا فى الفصل السابق كيف تأتى المرحلة التى يكشف فيها المريض عن رغبة قوية رغم ترددها فى التحرر مما درج عليه من تواكل ، كذلك تأتى مرحلة يبدأ عندها فى الاهتمام بسائر الناس لذاتهم وليس لما يحققون من مطالبه أو يشبعون من حاجاته ، وفى اظهار استعداده لا ليدعهم وشأنهم فحسب ، وانما ليرجو لهم الخير كذلك .

وقد لايعدو ما يبديه أول الأمر مجرد ملاحظة تنم عن شعوره بأن المعالج لابد وأن يكون مجهدا فى نهاية يوم حافل ، ومع ذلك فان لمثل هذه الملاحظة دلالتها كبداية ان هى أبديت كدليل صادق على أنه قد أدرك أن المعالج انسان له مشاعره ، لا كمجرد وسيلة لكسب تقديره باظهار العطف عليه ، فهى عندئذ تكون أصدق تعبيرا وأعمق مغزى من خطبة طويلة ينوه فيها المريض بما يبذله معالجه من جهد . فالخطبة لابد وأن تكون أمرا معدا لغرض ومناسبة ، بينما الملاحظة الطبيعية العابرة عن تعب المعالج واجهاده تشير الى اتجاه فى طريق النمو يتمثل فى الابتعاد عن استغلال الناس

أو لومهم وسوء الظن بهم وكراهيتهم ، والاقتراب شيئا فشيئا من تقبلهم ومحبتهم كاخوان له فى البشرية .

وعندما يبدى المريض أول ملاحظة له تنم عن صفاء النفس سواء أكانت عن المعالج أم عن أى شخص آخر ، قد يكون أبا أو أخا أو زوجا أو زوجة ، كان قد اتخـذ منه موضوعا لكراهيته ، فانه عندئذ يبدأ فى توفير الشرط — بل والشرط الوحيد — الذى لابد من توافره ان كان له أن يحقق النضج النفسى . وأهم من هذا كله أنه يبرز لنا حقيقة مؤداها أنه ما من شخص يستطيع أن يشعر بالسعادة الحقة طالما ساءت علاقاته بسائر الناس .

وبالرغم من أن أهمية هذه الملاحظة لاتبرز الا فى ضوء الأسلوب الذى اعتاد أتباعه فى التحدث عن الناس ، الا أن التغير الذى تعبر عنه يزداد قوة وفاعلية حتى يصبح اتجاهه العام نحو الآخرين أكثر اتصافا بالايجابية منه بالسـلبية ، بمعنى أن عدد من يحبهم يزداد بالتدريج حتى يفوق عدد من يكرههم وينفر منهم ، وأن مشاعر المحبة ، أو التسامح على أقل تقدير — تكون رائده فى أولى علاقاته بمن لم تسبق له معرفتهم . فاستجاباته المباشرة لاتتصف كما كانت تتصف من قبل بالعداء وسوء الظن ، وهو لم يعد يرى فى الناس عموما

ثلة من المتآمرين الذين يحاولون الباسه تهمة هو منها براء . وانما هو الآن أميل الى تغليب جانب حسن الظن . وحتى اذا لم تتحرك مشاعره نحو الشخص الآخر ، فهو يستطيع أن يسلم له بحق الحياة وبحرية التصرف فى نفسه . وهو عندما يقف موقف المعارض من آراء الآخرين أو أعمالهم لايقع فريسة لدافع التخريب الأعمى وانما تتغلب فى نفسه دوافع الفهم على دوافع المحو والابادة .

وعلى هذا النحو نجده يكف عن النظر الى غيره من الناس على أنهم أدوات تستغل أو خطر يتقى . ويجد فى نفسه القدرة المتزايدة على تصور حاجاتهم ومشاعرهم ، وعلى الوقوف منهم موقف الأخ والصديق . وبذلك تزداد بالتدريج قدرته على ممارسة الأخذ والاعطاء كما يمارسهما الأسوياء على أساس من حسن النية والمساواة ، وهو يبدأ ، وربما لأول مرة فى حياته ، فى الشعور بما يمكن أن نسميه احساس الانتماء الى النوع البشرى ، وتضيق بذلك هوة الخلاف بينه وبينهم فيشعر بأنه لم يعد يعيش بمعزل عنهم وانما هو يتقبل نفسه كفرد له كيانه من ناحية ، وكبشر كسائر البشر من ناحية أخرى ، وهو كذلك يتقبل غيره على هذا النحو نفسه ، ومعنى هذا كله أن احساس العزلة الذى ظل ينغص عليه حياته وأيامه

يختفى ليحل محله شعور بالانتماء الى أناس يتبادل واياهم مشاعر المحبة والتعاطف ، فهو لم يعد يقف عند حد الوجود « بينهم » وانما يصبح بالفعــل « واحدا منهم » يبادلهــم مشاعرهم وخبراتهم ، ويشاركهم تساؤلهم فى مواقف الجد واللهو على السواء . وبذلك يسير بينهم وعلامات الصحة النفسية والتكامل تشع من حوله بعد أن حرمته من صحبتهم ألوان الصراع التى كانت تعتمل فى نفسه .

الفصل السابع

خصـــوبة النفس

نحن جميعا نعرف أناسا لا نتردد لحظة فى وصفهم بالصحة والاستقرار النفسى ، ونشعر بأنهم اذا لم يكونوا هم كذلك فما من أحد يمكن أن يكون . على أنه اذا طلب الينا تعليل رأينا فيهم أسقط فى أيدينا فى الوقت الذى نستطيع فيه أن نعلل رأينا فى شخص لا نحبه . فما علينا عندئذ الا أن نذكر بعض سماته التى تثير أعصابنا دون حاجة بنـــا الى تقييم شخصيته ككل ، اذ تكفى عادة منفرة واحدة نذكرها سببا لايثارنا ألا نلتقى بزيد أو بعمرو من الناس . ومن ناحية أخرى نجد من العسير أن نحدد بالضبط ما نعنيه عنـــدما نصف شخصا بالصحة والاستقرار ذلك أن هاتين الصفتين تشملان عادة من الشخصية فى مجموعها . وعلى هـــذا فنحن نتردد عاجزين عن تحديد معنى ما نقول اللهم الا اذا أفردنا صفة يشترك فيها أمثال هؤلاء جميعا ألا وهى ارتياحهم الى الحياة وبراعتهم فى تصريف شئونها .

ونحن نلاحظ المهارة التى يستطيع بها عامل يستقر على عارضة ترتفع عن سطح الأرض ما يزيد على العشرين طابقا أن يلتقط مسمارا حاميا من الهـواء ليثبته فى مكانه بسرعة ودقة فائقتين وكذلك نجد الشخص الذى يتمتع بالاستقرار النفسي يبدو كما لو كان قد اكتسب مهارة فى تصريف شئون الحياة فهو يعالج أمرا بعد آخر ، ويعالجه كما ينبغى له أن يعالج متوخيا فى ذلك التلقائية والصواب اللذين يقفان على الطرف النقيض من الحيرة والارتباك .

وهو يبدو كذلك كما لو كان يتمتع بحاسة سادسـة يهتدى بها الى الطريق الذى ينبغى أن يسلك فى كل موقف يواجهه . وليس معنى هذا أن لديه الجواب عن كل سؤال ، أو أنه لا يتردد فى أمر مطلقا ، ذلك أن الطريق الذى ينبغى أن يسلك فى موقف معين قد لا يعدو مجرد الاعتراف بالجهل أو ارجاء التصرف الى أن يتجمع المزيد من الحقائق . وانما الذى يدهشنا فى مثل هذا الشخص هو صواب استجابته للمواقف على تنوعها .

على أن هذا لا يعنى أنه قد ولد بقلب من ذهب ، وأنه يوفق الى كل ما يبتغيه دون بذل أى جهد من جانبه فنحن نعرف أن براعة لاعب التنس ومهارة العامل اللذين ذكرنا لم

تأتيهما من هذا الطريق. وليس من هذا الطريق. كذلك يحظى مثل هذا الشخص بما يتمتع به من مهارة وتوفيق فى علاقاته بالحياة . ويمكننا ترديدا لما ذكرناه فى فصل سابق أن نقول ان حسن الاستعداد لما يقع من أحداث وحسن التصرف ليسا هبة من السماء بقدر ما هما نتيجة النمو وثمرته .

واذا اعتبرنا هذه القدرة التلقائية على اتيان الاستجابة الصائبة التى تتجاوب مع ما يقتضيه جوهر الموقف وليست مجرد مسايرة للعرف والتقاليد — اذا اعتبرنا هذه القدرة أحد وجهى الصحة النفسية ، فان من الممكن أن نقول ان وجهها الآخر هو قدرة مكافئة على تجنب اتيان الاستجابة الخاطئة ، وعلى الصمود وتلافى الخرق فى المواقف الشائكة .

وقد أتيح لمؤلفى الكتاب أن يشهدا الصحة النفسية فى عدد كبير من الناس ييسر لهم سوق أمثلة متعددة . فقد شاهدا قدرة الأم الماهرة التى تحول انتباهها من عملها بسرعة فائقة لتلبى حاجة طفلها ثم تعود الى عملها مرة ثانية بنفس السرعة وبنفس السهولة . ورأيا المحاضر على منصة الالقاء وجمهور المستمعين يمطره بوابل من الأسئلة التى تنم عن مشاعر التحدى والعداء ينجح رغم ذلك فى الجمع بسرعة بين المرونة واليقظة يستطيع بهما أن يجيب عن كل من هذه

الأسئلة على نحو يدل على تمسكه باحترامه لآرائه وباحترامه في الوقت نفسه لحق الشخص الآخر في أن يبدى اعتراضه — شاهدا ذلك كله ولم يسعهما حيال ذلك الا أن يقولا : « تلك هى الصحة » .

وبالاضافة الى هؤلاء الذين نلقاهم فنلقى فيهم الصحة النفسية ، هناك آخرون ممن لم نلتق الا بعقولهم وأرواحهم، أو بالأحرى بما أنتجته عقولهم وأرواحهم ، هؤلاء الذين يبرزون فى تاريخ البشرية مثلا على ما يثير الاعجاب ويستوجب الاجلال . نذكر منهم ابراهام لنكولن يلخص فى كلمات معدودة رأيه فى مسألة حارت فيها عقول الناس ، وذلك عندما قال : « بما أننى لا أحب أن أكون عبدا كذلك لا أحب أن أكون سيدا » . ونذكر سقراط عندما طلب اليه أن يستعد للقاء الموت فكشف عن حقيقة خالدة مؤداها أن الاستعداد للموت لايتم فى اللحظات الرهيبة التى تسبق الموت : « أو لا تعرفون أننى أستعد له طوال حياتى » . ولو أننا استعرضنا صفحات التاريخ لوجدنا من اليسير اختيار عدد كبير من الأسماء التى أسدى كل من أصحابها للانسانية خدمات جليلة«فتركوا نسيم الحياة وقد سرت فيه آثارهم الخالدة»[1].

---

(١) "Left the vivid air signed with their honour"
Stephen Spender, *I think continually of those who were truly great.* London : Faber and Faber, 1933.

وعندما نتأمل صواب الاستجابة الذى تميزت به حياة هؤلاء جميعا على ما بينهم من أوجه خــلاف ، وعلى ما لقوه من معارضة ومقاومة لايسعنا الا أن نقول : تلك هى الصحة .

وقد يبدو غريبا أمام هــذه الأمثلة الناصعة للصــحة النفسية أن نعود بأنظارنا الى الشخص الذى لا يزال فى أول الطريق اليها لنقف منه على تعريف واضح لما يتضمنه سداد الاستجابات التى تصدر عن العظماء الذين عرفناهم أو سمعنا بهم . ولكن تلك هى الحقيقة التى لا محيد عنها : فالمريض يكشف لنا عن الصحة لا فى أوج تفتحها بعد أن يتوج جبينها سر العظمة وانما وهى لم تزل بعد « حبة خردل »[1] .

ومعنى ذلك أننا نبدأ نشــعر بما فى الحيــاة من غنى وخصوبة وابداع ورحمة عندما نراها وقد قطعت شوطا بعيدا فى الاتجاه الذى تبدأ السير فيه فى تردد وارتباك عندما تهيأ لها ظروف العلاج الناجح . وعندما نخطط طريق النمو على

---

(١) الاشارة الى الآية : يشبه ملكوت السموات حبة خردل اخذها الانسان وزرعها فى حقله ... و ... متى نمت فهى اكبر البقول وتصير شجرة حتى ان طيور السماء تأتى وتتآوى فى اغصانها : انجيل متى ١٣ : ٣١ .

هذا النحو فان من الممكن أن تبدو الحياة فى أبهى حللها هدفا يمكن السعى الى تحقيقه .

وقد ذكرنا فى الفصل الأول أن العامل الأول فى الصحة النفسية — كما هى الحال فى الصحة الجسمية هو حسن قيام القوى التعويضية بمهمتها . وأن هذه القوى تتمثل فى المرونة والقدرة على « العود » وقابلية لأم الجروح . ورأينا أن هذا هو ما يمنح الشخص جواز مرور يتيح له السير فى طريق الحياة والاسهام فى مشروعاتها والاشتراك فى استغلال امكانياتها ، بدلا من ايثار السلامة ومحاولة درء أخطار لا وجود لها . على أنه لم يتيسر لنا عندئذ الا أن نشير اشارة عابرة الى مظهر هام من مظاهر الصحة النفسية نستطيع الآن بعد أن رأينا ما يعانيه الانتقال من المرض الى الصحة أن نوفيه حقه من المناقشة .

ويدلنا مثل الوزنات على أن من يملك القليل لايستطيع أن يستخدمه أو ينفعه . ويحكى عن بطل القصة أن خوف العقاب والحرمان ، ان هو أضاع ما معه ، قد حال بينه وبين ذلك ، فأغفل حقيقة مؤداها أن ماتخفيه وتكنزه ضائع لا محالة .

وكذلك نجد أن الشخص الذى يقيم حياته النفسية على

قدر ضئيل من الثقة بالنفس ، ولا ينشىء بينه وبين عالمه من العلاقات الا ما تضطره اليه الضرورة القصوى ، يواجه نفس المشكلة التى يواجهها من لايملك غير وزنة واحدة — وهى أن ضياع أى شىء معناه ضياع كل شىء . وبذلك يكون النجاح الذى يأمل فى تحقيقه فى حياته التى يتزود لها يوما بيوم ، لن يتجاوز نجاحه فى الافلات من موقف بعد آخر .
ولا تكون السعادة التى يحققها من يتمتع بحياة نفسية خصبة متحررة بعيدة عن مناله فحسب ، وانما بعيدة عن تصوره كذلك ، ولن يستطيع حتى فى أحلام اليقظة التى يغرق فيها الا أن يخلق منها صورة شوهاء : فقد يحلم بأن هناك من يعنون به أو يتطلعون اليه ولكنه لايملك من الامكانيات ما يتيح له أن يأمل فى تحقيق سكينة النفس وطمأنينة القلب، نظرا لأن أى حدث ينتقص من ذاته — الاخفاق فى تحقيق أى هدف ، أو العجز عن الاندماج فى جماعة معينة ، أو الوجود فى موقف يبرز أحد مواطن ضعفه — أى حدث من هذا القبيل لابد وأن يسبب له صدمة لاتحتمل ، فلا مفر له اذن من أن يؤثر جانب السلامة حتى ولو أدى السبيل الذى يسلكه الى اقفار ذاته وخفض رصيدها الضئيل ، وبالتالى الى انقاص مشاعر الطمأنينة ، وزيادة مشاعر الهدم والتخريب.

وبهذا يكون أحسن ما يعرف به نقص المرونة هو أن نقول انها افتقار الى وسائلها وأدواتها . فحيث لا يكون ثمة مجال لاتاحة الخطأ يكون الخطأ نكبة كبرى والضياع فقدانا لا يعوض . وعلى العكس من ذلك يعنى توافر المرونة النفسية لدى شخص أن لديه من الامكانيات النفسية ما يفيض عن حاجته اليومية . ومثل ذلك الشخص مثل من معه وفرة من الوزنات ، فهو يستطيع أن يستثمر ما معه ويستغل ما لديه من طاقة ويشع ما به من مشاعر المحبة فى العالم المحيط به ، وذلك لأنه حتى ان لقى الصد مرة ومنى بالخسارة أخرى فما زال فى استطاعته أن ينقب فى طوايا نفسه عما يمكنه من تنظيم حملة العود ، لأن الخبرات الانسانية الغنية التى حرم منها من لم يؤت خصوبة النفس مازالت مفتوحة أمامه يمكنه أن يستعين منها بما شاء . ولما كان فى مقدوره احتمال الفشل فانه يستطيع أن يجدد معينه وينميه دائما ، كما يستطيع أن يستخدمه على نحو تنمو معه موارده النفسية على مر الأيام والسنين .

وعندما يشرع الشخص الذى يجرى علاجه فى تحويل انتباهه عن نفسه وتوجيهه نحو الامكانيات الكامنة فى العالم المحيط به ، ويبدى ولو فى شىء من التردد والتراجع رغبته فى الاستقلال ومحبته لمن حوله من الناس ، فان معنى ذلك أنه

يشعر بأن لديه من الموارد النفسية ما يمكنه من المخـاطرة وتعريض نفسه لصدمة أو أكثر ان كان هذا هو الثمن الذى لابد أن يدفعه المقبلون على الحياة . فهو يبدأ ولو على غير وعى منه فى استشعار الصحة بقدرته على الافاقة مما يتلقى من صدمات .

وما ان تبدأ عملية تنمية الموارد النفسية حتى يتعـذر وقفها عند حد . فبقدر ما يثق المرء بنفسه وبقـدرته على احتمال مواقف الاخفاق يستطيع أن يستقى من معين الخبرة الذى تفتح أمامه ووضع تحت تصرفه . فاذا ما تقبل هـذا العرض السخى وأحاله الى امكانيات نفسية لامجرد ثروة تختفى وتدخر ، استطاع أن يتحرر من مشاعر القلق التى كانت تنتابه نتيجة لتوقع الصد أو تعريض النفس لسخرية الآخرين ، واستطاع بالتالى أن يستمتع بما يمر به ويمارسه من خبرات .

ويتبين لنا أن هذه الدائرة التى يتحرك فيها المتجه نحو الصحة النفسية تسير فى اتجاه مضاد لذلك الذى تسير فيه الدائرة المفرغة التى يتحرك فيها المرض النفسى . ذلك أن « كل من له يعطى فيزداد » لا لأن ثمة قدرا يمنح من يشاء ويمنع من يشاء ، وانما لأن الشخص الذى لايطوى نفسه

ويقيم بينها وبين موكب الحياة سدا منيعا يستطيع أن ينال من امكانياتها وخبراتها الميسرة . وفى كل مرة يقـدم فيها الشخص السوى على القيام بشىء يريد القيام به ويرى الخير فى اتمامه ، ويجد فى نفسه الثقة التى تترك مجـالا للخطأ المحتمل مهما يكن ثمة من شكوك ، ومهما يكن هناك من مخاطر ومزالق — فى كل مرة من هذه المرات يتيح لنفسه فرصة حياة أفضل وأكثر غنى وخصوبة . وقد ينجح فيما يشرع فيه نجاحا كاملا أو جزئيا ، ولكنه رابح حتى اذا خسر المعركة طالما وجد فى نفسه من القدرة على العود ما يدفع عنه الاغراق فى اليأس أو رثاء الذات . ذلك أن نجاحه فى اقناع نفسه بقدرته على تلقى الصدمات وتحملها يكسبه الحق فى الاقدام على مزيد من المغامرات والمحاولات بعد أن أثبت لنفسه أن لديه مجالا للخطأ المحتمـل . أما الشخص الذى يتمتع بصحة نفسية ممتازة فهو الشـخص الذى تحرر من القلق على نفسه بدرجة تتيح له أن يهبها للحياة ليتلقى منها فى مقابل ذلك ما يمكنه من تنمية موارده النفسية وتدعيمها .

ومن بين المظاهر التى تتجلى فيها المرونة النفسية قدرة المرء على احالة القليل الى كثير . فكما أن الطـاهى الماهر يستطيع أن يتيح صنفا جديدا ممتازا من مواد عادية مألوفة

باستخدام خبرته الفريدة ومعرفته الدقيقة بخصائصها، كذلك يستطيع الشخص الذى قامت علاقتـــه بالحياة على أسس سليمة من الوعى والادراك أن يحيل العادى المألوف الى شىء يثير الاعجاب .

ويقول الشاعر الانجليزى ويردزوبرث فى احدى قصائده ان « السماء تفتح أبوابها للأطفال » ولكن « جدران السجن لا تفتأ تلقى ظلالها » على الناشئين حتى اذا ما بلغوا مبلغ الرجال استحال الجمال والجلال اللذان كانا يكتنفان الحياة الى « ضوء يوم لم تشرق شمسه » . ولعل هـــذا الوصف كفيل بايجاز ما يحدث لحياة معظم الناس وان لم يكن من حقنا أن نعممه عليهم جميعا نظرا لما نراه من نجاح الكثيرين فى الافلات من هذا المصير ، بل وفى خبرة الجمال والجلال فى سنى نضـــجهم على نحو لم يكن ليتـــاح لهم فى طفولتهم أو صباهم .

ونستطيع أن نستنتج مما كشفت لنا عنه أساليب العلاج النفسى أن « ظلال جدران السجن » ما هى الا ظلال القلق التى تجعل الفرد يحول انتباهه عن العالم المحيط به ليركزه على نفسه فلا يرى ما حوله الا من خلال السحب والغيوم المتكاثفة . أما اذا لم ينجح القلق فى أسره ففى امكانه أن

يحتفظ بمرونته وقدرته على توجيه وعيه وادراكه نحو العالم الخارجى ، وبالتالى بقدرته على رؤية الجمال والجلال حتى فيما قل شأنه من الأمور .

ومن اليسير أن نسوق الأمثلة الكثيرة على قدرة المرء الذى يتمتع بالصحة النفسية على احالة القليل الى كثير وقدرة نقيضه على احالة الكثير الى قليل . ولعل من أعمق الأمثلة على هذا الأخير مثل الثرى الذى يقدم على الانتحار عندما يفقد جانبا من ثروته رغم أن مالم يفقده يزيد على ما لا يحلم الكثيرون بكسبه . فما السبب الذى من أجله يبدو الكثير المتبقى له قليلا ؟ وما الذى ينقصه ويتوافر لدى الأم التى توفر قوت عيالها يوما فيوما ، وتنجح رغم ذلك فى خلق جو تسوده روح المرح ، وينعم فيه كل فرد من أفراد الأسرة بما يتاح لهم من لهو برىء ، وما يحققون من نمو تكتنفه مشاعر المحبة المتبادلة ويسير بهم نحو الاستقلال ؟ وما الذى ينقصه ويتوافر لدى الأب الذى قضى نصف عمره فى ممارسة حرفة قضت عليها تطورات الزمن بالانقراض ، فما كان منه الا أن تنهد عميقا ثم شرع فى تعلم حرفة جديدة .

ولعلنا نجد الجواب عن مثل هذين السؤالين فى قولنا ان الرجل الذى يقدم على الانتحار لم يشعر فى حياته بأنه يمتلك

من الثروة الكفاية ، بل لم يكن فى استطاعته أن يفعل ذلك لأنه كان يحاول أن يستخدم هذه الثروة فى ملء فراغ نفسى، وفى بناء ذاته وتدعيمها ، وفى التعويض عن نضوب معينه ، وكان يحاول أن يكدس الأموال ، وتكديس الأموال عملية محفوفة بالأخطار . ومن ناحية أخرى تبرهن الأم التى تنجح فى تدبير شئونها بأقل من الكفاية على مالديها ولدى أمثالها من كنوز خفية تتمثل فى ثروة نجحوا فى بنائها داخل «ملكوت السموات » القائم فى نفوسهم . فيظل لديهم دائما ما يمكنهم اضافته الى ما هو أقل من الكفاية ويشـــعرون بأنه يكفى أو يزيد .

ونلاحظ فرقا مماثلا بين الشخص الذى لابد له من أن يسهم فى نشاط هام أو يدعى الى حفل كبير لكى يشعر بأن ثمة ما يستدعى الاهتمام والانتباه ، وبين الشخص الذى يجد فى دخيلة نفسه ما يعينه على أن يلمس المعنى فى أى شىء مهما قل شأنه . ولهذا الفرق أهمية خاصـــة فى مجتمع اليوم ، فأولئك الذين لايستجيبون الا لظواهر الأحداث معرضون فى العادة لخطر النظرة السطحية الى ما يجتاح العالم فى هذا الوقت العصيب . ذلك أن افتقارهم للموارد النفسية يجعل منهم ضحية سهلة للايحاء ولمشاعر العداء العنيفة كما يجعلهم

يتهافتون على الأحداث المثيرة والمآسى المفجعة . ونظرا لأنهم يفتقرون الى القدرة على النفاذ الى مغزى الحياة عندما تسير فى الطريق السوى فى بلدهم وفى العالم أجمع ، فان اهتمامهم البالغ بما تبديه الحياة من انحراف عن هذا الطريق واصرارهم على تتبعه يخلع على حياة الانسان ثوبا من الغرابة والشذوذ فى وقت نحن أحوج ما نكون فيه الى رؤيتها فى ضوء العقل المبدع والمنطق السديد .

على أننا يجب أن ننبه الى أن الشخص السوى لايستشعر السعادة بمعناها الضحل ، بل قد يكون فى أعمق أعماقه رجل أحزان . فنظرا لأنه يدرك الكثير نجده يتحمل الكثير كذلك. وبينما نجد الشخص القلق المركز حول ذاته لايشعر الا بحاجاته غير المشبعة ، نجد الشخص الذى يتجه نحو الحياة بقلبه كله وباهتمامه كله يشعر فى قرارة نفسه بألوان الحرمان التى تقاسى منها الانسانية جمعاء . ونحن كما قال يوربيديس منذ زمن بعيد «ندفع ثمن الرحمة غالبا من آلامنا».

وعلى ذلك فالشخص القلق المركز حول ذاته قد يعيش فى خوف المرض أو الموت ولكن خوفه لا يتجاوز شخصه أو شخص انسان يعتمد عليه فى أمر من أمور حياته . ومن ناحية

أخرى نجد الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية يحب الحياة بدرجة تمكنه من أن يتبنى مصير العالم بأسره .

والشخص القلق المركز حول ذاته يخشى على نفسه من الأذى ، وعلى ذلك فهو يرى العالم وقد بث فيه الأخطار والمظالم الموجهة نحو ذاته . وعلى العكس من ذلك نجد الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية قادرا على الفهم تواقا الى تحقيقه ، وبالتالى فهو قادر على حمل الأعباء النفسية الناجمة عن ظلم الانسان للانسان .

والشخص القلق المركز حول ذاته لا يستطيع أن يوفر من طاقته النفسية ما ينفعه خارج نطاق سعيه الى لم شعث كيانه المهلهل ، بينما الشخص السوى يفتح قلبه للحياة ويكافح فى سبيل حل المشكلات التى تواجه الانسان . وحتى اذا انتهى به كفاحه الى قرار بأن ينشد الراحة فى ظل دين يحمل نفس الاسم الذى يحمله دين وجد فيه ملاذهم من لايدانونه صحة واستقرارا ، فانه عندئذ يكون قد دفع ثمن انتمائه الى هذا الدين من كفاحه الطويل ضد مشاعر الشك والتساؤل .

ورغم أن فى استطاعتنا وصف الشخص المركز حول ذاته بالعزلة والوحدة ، الا أن الشخص السوى قد يعيش فى جو آخر من العزلة أوسع نطاقا — جو يشعره بمأساة الشقاق

الذي يفرق بين أبناء البشر ويباعد بينهم . ولعل هاوسمان كان يرى فى ذهنه شيئا من هذا كله عندما كتب يقول :

يقولون ان شعرى حزين
ولا عجب فبحوره القصيرة
تتسع لدموع الخلد ، والأحزان
ليست أحزانى ، بل أحزان الانسان[1] .

وموجز القول أن الألم والأسى اللذين يستشعرهما الشخص السوى لا يقلان بل يزيدان على ما يستشعره من هو دونه صحة واستقرارا . على أنه من ناحية أخرى أقدر منه على استشعار الفرح والمتعة الهادئة والأمن والعجب والمرح . وبعبارة أخرى نجده أكثر منه حياة وأكثر حيوية وأشد اقبالا على ممارسة الخبرة . ولكنه عندما يشعر بالأمن والطمأنينة فان شعوره هذا لا يكمن فى تجنب الألم بقــدر ما يكمن فى قدرته على استشعاره وتمثله فى كيانه النفسى . فهذه الآلام لا يمكن أن تمثل خطرا حقيقيا يتهدد تكامل شخصيته وتماسكها الا اذا بلغت درجة تفوق احتمال البشر بحيث يعجز أمامها بكل ما أوتى من الموارد وسعة الحيلة أن يجد ما يواجهها به .

---

(١) A.E. Houseman. *More Poems*, p. 3. New York, Alfled A. Knopf Inc. 1936.

وقد أدرك الشاعر الانجليزى جيرارد مانلى هوپكنز كما فعل غيره من ذوى البصائر النافذة أن ثمة نوعا من الراحة الزائفة التى قد يجدها المرء فى الاستسلام لليــأس أسماها « راحة الجيفة » ، وأبى أن يغرق فيها أو يستسلم لها ، وأبى أن يقول حتى فى أحلك ساعاته « لقد نفد صبرى فلا أستطيع المزيد » . فلو أنه عجز فى مثل هــذا الوقت عن كل شيء سوى : « الأمل فى أن يطلع نور الصباح والاحجام عن الرغبة فى الموت » فانه يكون عندئذ قد نسج من هذه العناصر عزما على أن يحتفظ لأوتار حياته المتراخية بقدرتها على العمــل والحركة[1] . فما هو اذن ذلك الشيء الذى يتوافر له وينقص الشخص الذى يهرب من مطالب الحياة ، ويركن الى تواكل عهد الطفولة ، ويلوذ بالماضى يحتمى فيه من تحمل المسئولية ان لم ينحدر الى أوهام الجنون أو الى هاوية الانتحار ؟ .

ولما كنا عاجزين عن الاجابة عن هذا السؤال اجابة توفيه حقه ، فلا خير من أن نرجع الى غير تلك القصائد التى كتبها هوپكنز باحثا عن اجابة ولو جزئية نكتشف بها قدرته على تذوق الجمال واستشعار الفرح والمتعة والتعاطف والمشاركة،

(١) Gerard Manley Hopkins, "Carrion Comfort" in *Poems of Gerard Manley Hopkins*, p. 106, New York : Oxford University Perss, 1948 .

واستعداده لمواجهة المواقف المحيرة المربكة . ونخرج من ذلك كله بأن الرجل الذى يأبى أن يستسلم « لراحة الجيفة » يفعل ذلك لأن لديه مقوماته ، زودته بها خبراته فى مواقف أخرى استشعر فيها حب السماء والطبيعة واستمتع فيها بجمال الحقول بحرثها وزرعها ، وبالنظر الى الأسماك وألوانها ، وبالانصات الى جفيف أجنحة الطيور عند تحليقها، وبرؤية الثمار تنبثق من أكمامها ، وبكل ما يحيط بكفاح الانسان وبغدوه ورواحه ، واستشعر هذا كله واستمتع بهذا كله فهاج لسانه وقلبه بالدعاء : « المجد لله ! والحمد له على ما منحنا من خيرات[1] » . واستطاع أن يمنح نفسه ويهبها للطبيعة وجمالها ، واستطاع بالتالى أن يستمد منها قوة الحياة يصنع منها موارد نفسية يرتادها كلما دعته الحاجة اليها .

وقد تبدو الشقة بعيدة بين كفاح الفرد مع الشك واليأس — ذلك الكفاح الذى صوره لنا هوپكنز فى قصائده، وبين حركات المقاومة المنظمة فى أوربا أثناء الحرب العالمية الثانية — الحركات السرية فى فرنسا ومثيلاتها فى الدنيمارك والنرويج ، وحركات المقاومة المعاصرة التى تدور رحاها خلف الستار الحديدى والتى لم نسمع عنها بعد الا القليل . ومع

(١) Gerard Manley Hopkins, "Pied Beauty".

ذلك فان قصص الكفاح على اختلافها وتباينها انما تقف جميعا دليلا على أن أولئك الذين ينجحون فى ادراك مغزى الحياة وتذوق جمالها ، وفى الانتفاع بهذا كله والتسلح به ، هم أنفسهم الذين يجدون فى أنفسهم الشجاعة التى تساعدهم على مواصلة الكفاح والجهاد[1] .

وطبيعى أننا لانستطيع أن نجد بيننا من تتمثل فيه الصحة النفسية المطلقة بحيث يمكنه أن يكون فى كل الأحوال والظروف نموذجا لما نعنيه بالعقل الحى . ومع ذلك فان هناك من الناس كثيرين يحيون حياتهم اليومية ويواجهون مطالب الحياة فى أوقات الحزن وساعات التأزم على نحو يشعرنا بأننا لانتجاوز الحق اذا قلنا انهم يملكون معينا نفسيا لاينضب . فطريقهم الى معالجة المواقف هو طريق الصحة ، وشتان بينه وبين الطريق الذى يسلكه من أجدبت نفوسهم فلا يسعهم الا الحذر والتقتير والتساؤل أمام ما تعانيه الانسانية من آلام وشقاء عما اذا لم يكن من الخير لهم أن يقيموا بينهم وبينها حجبا تمكنهم من سد الطريق فى وجه

---

(١) لعل من أدق ماكتب بالانجليزية عن حركة المقاومة فى فرنسا هو قصة :

The White Rabbit, The Story of Secret Agent Yeo-Thomas, **by Bruce Marshall. Boston : Houghton Mifflin Company 1952.**

المعرفة لأن المعرفة تؤدى الى التفكير والتفكير يؤدى الى الحــزن .

فاذا كانت الصحة النفسية تتمثل كما قلنا فى القدرة على مواجهة الخبرة وممارستها — قدرة ناشئة عن توافر الموارد النفسية التى تمكننا من دفع ثمن هذه الخبرة حتى ولو كان غاليا ، فان النتيجة المنطقية لذلك هى أن الشخص السوى يندمج فى العالم المحيط به اندماجا يكاد يكون تاما حيث ان فى اســتطاعته أن يشعر وأن يعــرف وأن يفكر ، وفى استطاعته فوق هذا كله أن يكترث .

فالاكتراث سواء أكان لشخص آخر ، أم لعمل معين ، أم لميدان من ميادين المعرفة ، أم لعقيدة أم فكرة — هو أهم أنواع الخبرة الانسانية وأخطرها شأنا ، وهو خبرة لا يقدر عليها من أجدبت حياته النفسية لأنها تعنى التعرض للأذى والألم . وقد كتبت الشاعرة الأمريكية جريس ڤالونورثون فى عمق الحب وعنفه تقول :

لأن هناك لهيبا اشــتعل قريبا
ولأن هناك اسما أضحى عزيزا
ولأن هناك موقفــا بدا رهيبا[1]

---

(١) Grace Fallow Norton. "Love Is a Terrible Thing" in: *The Sister of the Wind and Other Poems*. By permission of the Author

وهى مع هذا لاتقرر الهرب من مسئوليات الحب بعدم الاكتراث له ، وانما تعزم على الأخذ والمنح بكل ما أوتيت من قوة على أن ثمة ادراكا مفاجئا لما يمكن أن تتعرض له من الألم : « فقلبى الذى بين جوانحى لم يعد لى ! » وعلى ذلك فحتى فى الموقف الذى ترحب فيه بالمخاطر التى تلازم السعادة الوافدة والأمل الجديد نسمعها تصيح : « ان الحب شىء رهيب » .

واذا انتقلنا الى مجال النفس بمعناه الواسع وجدنا أن ثمة نوعا من الرهبة فى خبرة الاكتراث العميق — رهبة ناشئة عن ترك المرء لنفسه العنان ، ووضعه قدرته على الشعور بالألم رهن تصرف قوى تفوق حدود النفس وتجاوزها . ومن الممكن أن نفترض أنه ما من انسان يمر بخبرة حب عميق صادق نحو انسان غيره ، أو مهنة معينة ، أو قضية اجتماعية ، أو عقيدة دينية ، الا ويتعرض لمشاعر الرهبة تلك . أما الشخص الذى يستنفد القلق والصراع النفسى طاقته ، فليس بأقدر على تعريض نفسه للمخاطر الملازمة للاكتراث العميق من الصبى الهزيل الذى أجبر وهو يرتعد بردا وفرقا على الصعود الى لوحة الغطس على القفز الى أعماق البحيرة التى لا يعرف لها قرارا .

على أنه اذا كانت المخاطر التى تحف بالاكتراث عظيمة ، فان الثمار التى نجنيها منه عظيمة كذلك . لأن من أهم الحقائق الجوهرية عن حياة الانسان أن من لا يمنح نفسه لا يحقق ذاته . فلا يستطيع تحقيق القوة والاستقرار والخصب الا من ينجح فى انشاء علاقات قوية سوية بالعالم الذى يحيط به ، ويستطيع بالتالى فتح قلبه للأحداث ، وممارسة الخبرة بطريقة تتصف بالايجابية والابداع .

فالقدرة على الاكتراث — على الاستمتاع بالحياة ، وعلى التفانى فى الحب ، وعلى خبرة المشاعر العميقة بل والآلام العنيفة اذا لزم الأمر — تلك القدرة هى خير سلاح يمكننا التسلح به فى وجه « الظلال التى تلقيها علينا جدران السجن » . ونحن نشك كثيرا فى وجود قدرة غير هذه تستطيع أن تمنع الجمال والجلال الذى ينتظرنا فى الحياة من حولنا أن يستحيل الى « ضوء يوم لم تشرق شمسه » .

الفصل الثامن

نحو اكتمال الشخصية

لعل أقوى مكونات الشخصية الناضجة هو قدرة صاحبها على الاكتراث — الاكتراث وتركيز الاهتمام على شيء خارج الحدود الضيقة للنفس . ذلك أننا نستطيع عن طريق الاكتراث أن نحقق التعاون المثمر بين معرفتنا لأنفسنا وتقبلنا لذواتنا من ناحية ، وبين ذلك النوع من الحب الذى يمكننا أن نسميه التفانى أو بذل النفس من ناحية آخرى .

وفى هذا النوع من التعاون تكمن « الدعوة » بمعناها الدينى العميق ، اذ يبدو عندئذ كما لو كان أحد جوانب العالم المحيط بالنفس قد امتد الى أعمق أعماقها ودعاها فلبت النداء . ومنذ تلك اللحظة يكرس كل ما فى الفرد من قوى فريدة لمهمة تتفق مع النفس وتتجاوزها فى آن واحد معا . وهده القوى اذ تركز على هذه المهمة تحقق التطور والنمو .

على أن تشكل فردية المرء على هـذا النحو لاعلاقة له بالجهود المسرحية التى يبذلها البعض ليبدوا « مختلفين » عن

سائر الناس ، ومع ذلك فهو يبرزه ويميزه عن غيره نظرا لأنه يهيىء فرصة الظهور والنشاط لتلك الخصائص التى ينفرد بها دون سواه . والشخص ، اذ يركز على مهمته تلك ، يغلب ألا يكترث لأمور أخرى يهتم بها من حوله من الناس مثله فى ذلك مثل طاليس عندما وقع فى حفرة بينما هو يتطلع الى السماء يتأمل نجومها وكواكبها . وقد يبدو غيره بالقياس الى ما يحققه من فردية وامتياز ، «عاديين بالأرقام»[1] ، أو قد يبدو هو « شاذا » بينهم لأن التنظيم السائد للأمور لا يتفق معه بطريقة أو بأخرى . وفى الوقت نفسه نجد كل اهتمامه ينصب على ما يحاول تحقيقه لا على محاولة « الاختلاف » أو الخروج على العرف المألوف . وتفكيره لا يدور حول فكرة « ما أروعنى وما أذكانى وانما هو كمن قال : ألم تعلما أنه ينبغى أن أكون فى ما لأبى »[2] . — وأبوه فى مثل هذه الحالة هو الدعوة أو القضية التى سمح لها أن تملك عليه زمام حياته .

ومن أمثلة ذلك ما يحدثنا عنه دونالد كيلروس پيتى فى

(١) "Ordinary as arithmetic", Edwin Arlington Robinson "Merlin" in *Collected Poems* p. 296. New York : The Macmillan Company, 1930.

(٢) انجيل لوقا ، الاصحاح الثانى : ٤٩ .

كتابه الأرض المزدهرة . فهو عند سرد قصة قيام « ملكوت الحضرة » على الكوكب الذى نعيش عليه ، وكيف اتسع هذا الملكوت وتشعب وازدهر ، وانما يتجاوز ذلك الى سرد خبراته التى مر بها فى سن الصبا ، فذكر لنا فى شوق وحنين تلك الأيام التى بدا له فيها كما لو كانت الأعشاب تلبى نداءه وترافقه فى جولاته ، والأشجار التى يزدان بها ملكوت الله تود لو كانت له « لو عرف كيف تمتلىء عروقها بماء الحياة فى الربيع »[1] ولم يقف به حبه للطبيعة عند اتخاذ قرار حاسم وسريع بأن يدرس علم النبات فحسب ، وانما ظل الشوق والحنين يلازمانه حتى قرر يوما أن يكرس حياته كلها لعالم النبـــات .

وتتيجة لتلك الخطوة التى اتخذها أتى عليه يوم استطاع فيه أن يقول : « .. عندما يتأمل المرء موضوع الأزهار طويلا حتى تصبح البلورة التى يرى فيها مبادئه الأولى ساطعة بارزة فانه لايستطيع أن يخرجه من ذهنه حتى ولو أغمض أمامها عينيه . فاذا كانت الأزهار هى موضوع تفكيره فهى ما يرى

(١) Donald Culross Peat ie, *Flowering Earth*, p. 6. New York : G.P. Putman's Sons, 1939.

عندما يحل أو يرتحل ، وهى ما يختار عندما يقرأ أو يطلع ، وهى ما يتأمل عندما يضطجع على كرسى فى بيته »[1] .

وعلى هذا النهج يستطيع عالم النفس أن يقول انها كذلك القوة التى تشكل فرديته وشخصيته . فاذا كانت الأزهار هى التى تحدد ما يراه المرء وما يتساءل عنه وما يتذكره وما يدرسه ، والأماكن التى يقصدها عندما يتاح له وقت فراغ ، والموضوعات التى يتناولها بالحديث عندما يسمر مع صديق ، وشخصيات التاريخ التى تحوز اعجابه ، والبحوث التى يجريها بقلب ملؤه الأمل ونفس يدفعها الاقبال ، فلابد أن تكون لهذا كله العامل الذى يحدد شخصيته ويشكلها ، وبهذا تتحقق الذات وتتحدد فى ضوء علاقتها بما هو خارج عنها .

و «الدعوة» أو «الرسالة» التى تطبع شخصية امرىء ما بطابع معين قد تكون غاية فى التواضع ، وعلى هذا النحو يكتب الشاعر الأمريكى روبرت فروست فى وصف الطريقة التى يتبعها أحد جيرانه فى صناعة يد فأس وتهذيبها :

كان يحب أن يراها رفيعة كيد السوط
خالية من العقد تتحمل الضغط ،

---

(1) Peattie : *Flowering Earth*, p. 194.

ولو ثنيت على الركبة كما يثنى السيف .
وأرانى كيف أن عروق الخشب الجيد
عروق طبيعية لم تزدها السكين
الا بروزا . وأن ثناياه ليست زائفة ،
ولم تدبجها يد انسان ؛ ومن ثم قدرتها
على تحمل المشاق . وطفق يهذب يد الفأس
الطويلة البيضاء . من طرف الى طرف ،
ويداه الخشنتان قابضتان عليها .
ثم جرب ادخالها فى فتحة الفأس ،
وتنحنح قائلا : «انها لاتحتاج لمزيد من التهذيب»
كان يعرف كيف يطيل أمد مهمة قصيرة
حبا فيها . لكن وقته لم يضع سدى[1] .

ويظهرنا هذا على جانب آخر من جوانب « الرسالة » الصادقة ، ألا وهو أنها تتطلب معرفة وثيقة بناحية من نواحى الحياة ولو كانت مادة من مواد الصناعة يفهمها صاحبها ويحترمها ، ويستطيع من خلالها أن يعمل بصيرته ويعبر عن اكتراثه واهتمامه .

---

(١) Robert Frost, "The Axe-Helve", in *Collected Poems* p. 230. New York : Henry Holt and Company, 1930.

فحيث تكون الأبوة مثلا « رسالة » ، لا يعمد الأب الى فرض مطامحه ومعاييره على طفله ، بالضبط كما لم يعمد جار الشاعر الى فرض الخطوط والثنايا الزائفـة على يد الفأس حتى لا يضعفها . فمثل هذا الأب يعرف على نحو أو آخر أن خطوط الشخصية السوية لا تفرض عليها من الخارج .

وحيث تصبح ادارة العمل « رسالة » حقة ، فان ذلك يتجلى فى الطريقة التى ينظر بها صاحب العمل الى عماله . فالعامل عندئذ لا يعامل كما لو كان قطعة غيار تصلح لأن تثبت فى آلة معينة ، والا فمآلها القذف فى سلة المهملات ، وانما تبذل الجهود الصادقة للتعرف على مواهبه الطبيعية ، وعندئذ لايقتصر جزاء صاحب العمل أو مديره على نتيجة أفضل وانتـاج أوفر ، بل ان شـخصيته هو تزداد نموا وتكاملا ، ويفوز بقدر أكبر من السعادة والصحة فيما يتعلق بالعمل الذى يؤديه .

وللعلاقة بين القدرة على الاكتراث وبين تشكل شخصية الفرد البشرى وتميزها خمسة جوانب : الأول هو أن فى هذه القدرة تكمن أوثق الدلائل على صدق فكرة المرء عن نفسه أو زيفها . فالشخص الذى يحاول يوما اثر يوم أن يفتعل

شخصية ليست له ، لابد أن يكون وهو فى غمـرة القلق مدفوعا ومسوقا لا ملبيا ومقبلا ، بينما الشخص الذى يقبل على عمله فى حرية وحماسة كلما سنحت له فرصة العمل انما يبرهن بذلك على أنه صاحب العمل وصانعه ومصدره .

والجانب الثانى هو أن كل اهتمام حقيقى يسير بعادات الملاحظة عندنا فى اتجاه معين كما ذكرنا بذلك پيتى . ولعل فى حياة المسيح عليه السلام خـير مثل لذلك ، فقد ألهبـه التحمس لأمور خالف فيها المقاييس السائدة فى عصره بدرجة جعلته يرى ما لا يراه الآخرون . فقد نظر مثـلا الى بعض الصيادين ورأى فيهم من دون الآخرين حملة رسالته والداعين الى نهجه وسنته[1] . ونظر الى المساكين والجدع والعرج والعمى ورأى فيهم أناسـا لايقلـون فى أهميتهـم ولا فى انسانيتهم عن سائر الناس[2] . ونظـر بعين ملؤها العطف

(١) الاشارة هنا الى انجيل لوقا الاصحـاح الخـامس : ١ ـ ١٠ والصيادون هم الرسل بطرس ويعقوب ويوحنا .

(٢) الاشارة هنا الى انجيل لوقا الاصحاح الرابع عشر : ٢١ : وقال لعبده اخرج عاجلا الى شوارع المدينةوازقتها وادخل الى هنا المساكين والجدع والعرج والعمى .

والمحبة الى شاب غنى ولم يغبطه على غناه ، وانما رثى لما سوف يلقاه من صعوبة فى تقديم المهم على ما هو أقل منه أهمية وشأنا .

ونحن نعلم أن المسيح لم ينظر الى هــذا العالم بأعين القياصرة أو القساوسة ، كما نستطيع أن نستنتج مما لدينا من الوثائق أنه لم ينظر اليه بأعين رياضى أو فنان أو عالم . فقد كان عليه السلام نجارا ، وعلى ذلك كان من الممكن أن يتحدث حديث العارف مع جار الشاعر عن يد الفأس وجودة نوع الخشب الذى صنعت منه . على أنه فضــلا عن ذلك استطاع أن يرى ملكوت الله فى حبة خردل ، وبالتالى كان من الممكن أن يفهم قدرة الشاعر الانجليزى وليم بليك على رؤية العالم فى ذرة رمل . ومن ناحية أخرى يمكننا أن نقول انه عندما كان ينظر الى وجه أحد من الناس لم يكن فى الواقع يركز انتباهه على ما سقط على هذا الوجه من أضواء وظلال على نحو ما يفعل المصور الفوتوغرافى ، وانما كانت دائرة اهتمامه تتصل بأعمق جوانب الحياة كمعلم ومرب ، فقد أخذ عنه الناس أسلوبه فى النظر الى الأشياء ، وبقدر مافعلوا ذلك تمكنوا من تغيير وجه العالم الذى يعيشون فيه .

والجانب الثالث من جوانب هذه العلاقة أن اكتراث المرء

هو الذى يرسم الدائرة التى يعمل فيها على تنظيم نفسه وضبطها — ذلك أن من بين جوانب عملية النمو السليم قدرة المرء على احلال التنظيم الذاتى للنفس محل التنظيم المفروض عليها من الخارج . وعلى ذلك فالشخص الذى لايكترث لشىء خارج حدود نفسه لايشعر بدافع يذكر نحو التحرر من التواكل والركود ، أو نحو البذل فى سبيل التعرف على مادة من مواد الطبيعة أو غزو ميدان من ميادين العلم والمعرفة . ومن ثم فليس من المحتمل أن « يبطل ماللطفل » . وقد يقبل على تحمل مسئوليات الكبار كما يقبل الطفل على أداء واجباته لينال الاستحسان ، أو كما يتصرف الطفل العاصى عندما ينهره أبوه قائلا « اذهب والا .. » . وقد يجيد فن التهرب من تبعات ما يفعل ويزهو باتقانه هذا الفن ، أو قد ينتقل من عمل الى عمل ولا يلبث أن يكف عن المحاولة أمام أول صعوبة تصادفه ، وقد يصرف كل اهتمامه الى مظهره وزينته . ولكن أسلوبه فى العمل والحياة لن يتصف بالاستقرار أو التناسق ، ذلك أن تكوين الشخصية لاتتم له قوة البناء ولا يتحقق له الصقل الا اذا تحولت القدرة على التأمل والاختبار الناشئة عن ميل قوى الى قدرة منظمة على العمل تدعمها قدرة منظمة على الملاحظة والتفكير .

ويعطينا رالف پيرسون وجهة نظر الفنان فى مثل حى للكيفية التى تفتح فيها القدرة على الملاحظة المنظمة لصاحبها آفاقا بعيدة من الخبرة والاستمتاع :

« كنت فى أحد الأيام أقود سيارتى عبر نهر الهدسن خلف احدى عربات محل الأثاث الفارغة ، وفجأة فتح الباب الخلفى للعربة ، فبدأ يتساقط من داخلها سيل من الأغطية القديمة .. كانت رمادية اللون باهتة قذرة ، وكان جليا أن هذه الأغطية قد جار عليها الزمن فاستخدمت فى حماية الأثاث من الخدش بعد أن كانت تستخدم فى تدفئة الآدميين .

« وجالت عيناى فى تراخ تنظر الى الكتل المنحدرة من العربة بينما أنا أتحدث وأفكر فى أمور أخرى .. فلم تكن الأغطية القديمة موضع اهتمامى أو مجال تفكيرى ..

« ولكننى تنبهت فجأة الى أننى كنت أستمتع برؤية هذه الأغطية ..

« فبدأت عيناى تدققان النظر وبدا أمامى كل غطاء يحمل لونا يختلف عن لون الآخر ، وزخرفة تختلف كذلك .. وبدأ التنوع يظهر بشكل ملحوظ .. يتمثل فى وحدات الأزهار والخطوط التى تتكرر على كل من هذه الأغطية ، ولكن بأحجام مختلفة وفى أوضاع مختلفة واتجاهات متباينـة ،

وتنبهت الى أن عينى كانتا تجولان فيها تنتقيان الألوان والأشكال والوحدات المتكررة . وبدت الأغطية عندئذ كما لو كانت « بيان » أستطيع أن أعزف عليه ماشئت من النغمات الموسيقية التى ترى بدلا من أن تسمع .. »[1] .

من هذا يتبين لنا أن الشخص الذى يكرس نفسه لجانب من جوانب الحياة يتحرك فى عالم خاص به يحتل فيه مكانه بفضل ما اكتسب من قدرة على الملاحظة المدربة والعمل الموجه المنتظم .

ويتمثل الجانب الرابع من جوانب هذه العلاقة فى أن دائرة اكتراث المرء وعمق هذا الاكتراث يحددان نوع المخاطر والمشاق التى يقبل على تحملها عن رضا وطيب خاطر . ففى اختيار أية علاقة ايجابية بالحياة تقبل ضمنى لما تتطلبه هذه العلاقة من جهد وبذل . مثال ذلك ، الاهتمام الفاتر لايكفى لدفع الطبيب الى العمل فى مستشفى قائم بين الأحراش لسنوات متتالية ، والاهتمام الفاتر لايشجع المحامى على الاصرار على الدفاع عن الحقوق المدنية لأفراد نبذهم المجتمع فى غير رحمة ، أو بلغوا من الفقر درجة يعجزون معها

---

(١) Ralph M. Pearson. *The New Art Education*, pp. 3-4. New York : Harper and Brothers, 1953.

عن تحمل نفقات الدفاع ، والاهتمام الفاتر لايكفى لحفز المرء على ايثار العمل فى أفقر أحياء المدينة على الانتقال الى مسكن ورثه فى أجمل أحيائها . ومثل هذا الاهتمام أهون من أن يجعل أحد الساسة يستمسك بمبادىء العدالة الدولية وهو يعرف أن مثل هذا الاستمساك سوف يفقده كل ما حقق من كسب سياسى . ومعنى هذا كله أن « الحب شىء رهيب » لا لأنه يثير فى المرء أعمق مشاعره واحساساته فحسب ، وانما لأن المحب لا يجد مفرا من أن يقبل على مخــاطره ويتقبل أهــواله .

أما الجانب الخامس والأخير فهو أن دائرة اكتراث المرء ومدى اخلاصه لموضوع اهتمامه يحددان المصادر التى يشتق منها أنسه وسعادته وقوته . ولعل خير ما نصف به اللذة التى يشتقها الانسان من بذل أقصى جهده فى سبيل المهمــة أو القضية التى أحبها وكرس حياته لها ، هو أن نقول .. انها « شقاء السعداء » اذ فيها تمتزج نشوة الانتصار بنوع من التسليم الناشىء عن ادراك المرء أنه لم يحقق ولن يحقق كل ما يحفزه حبه العميق الصادق الى تحقيقــه . على أننا اذا وصفناها بأنها « شقاء السعداء » فانها لا تزال سعادة لاتقدر اذا قيست بالقلق والجزع اللذين يعانيهما من عجز عن انتزاع

اتباهه من نفسه بدرجة تتيح له الاقبال على الناس والأشياء من حوله ، وهى كذلك سعادة لاتقدر اذا قيست بالضحالة النفسية التى يتصف بها من يقف نموهم عن حـــد المشاعر العابرة والاهتمام الفاتر .

وكلما خلصت نزعة المرء الى الاستقلال فى اختيار دائرة اكتراثه ، زادت رغبتـــه فى جعلها دائرة تعــاون ومشاركة ومصادقة فى الوقت نفسه . وفى هــذا المعنى يقول الشاعر الأمريكى أرشيبولد ماك ليش :

ان الخبرة الشخصية المعزولة
تحمل فى طياتها بذور فنائها ،
كما يفعل الحب المفتقر الى الوفاء ؛
أو تعيش كما يعيش الموتى ..
فى فزع ورعب[1] .

وعلى ذلك فالذين يتعمقون فى فهم ميدان من ميادين العمل بما فيه من مواد ومشكلات ، أو يكرسون أنفسهم

---

(١) *Public Speech* by Archibald Mac Leish, copyright, 1936, by Archibald Mac Leish. and reprinted by permission of Reip - hart and Company, Inc., publishers.

لقضية اجتماعية معينة يسعون الى غيرهم يتحدثون معهم بلغة مشتركة تعبر عن الاهتمام والاكتراث . وهم يبحثون عن هؤلاء بين الأحيـــاء يشاركونهم فى طعامهم وســـمرهم ويستمتعون فى هذا وذاك بجو يتميز باليقظة والمرونة فى وقت واحد معا ، وهم كذلك يبحثون عنهم بين من طواهم الموت يجدون فيهم « سحابا من الشهود »[1] يدعمهم ويساندهم وذلك بأن يسعوا الى معرفة أولئك الذين وقفوا مثل موقفهم، وعبروا عن مثل اهتمامهم ، واتتابهم ما انتابهم من مشاعر الخوف والرهبة ، وهم اذ يفعلون ذلك كله يزدادون ثقـــة بأنفسهم وتمسكا بموقفهم .

ويحدث أحيانا عندما يدور الحديث حول الصحة النفسية وحول طرق تدعيمها وتعميمها أن يتساءل البعض عما اذا لم يكن الأطباء النفسيون يحاولون « تقنين » الناس والقضاء على ما بينهم من فروق فردية تضفى على الحيـــاة بهاءها ورونقها .

وهذا فى الحق سؤال غريب يدفعنا الى أن نتساءل بدورنا عن السبب الذى من أجله لا يوجه مثل هذا السؤال الى أطباء الأجسام ، أو لايقال انهم يحاولون تقنين مرضاهم عندما

(١) رسالة القديس بولس الى العبرانيين ١٢ : ١ .

يجبرون كسرا فى الساق ، أو يعالجون حلقا ملتهبا ، أو يقررون أن اتباع نظام معين فى الأكل يعاون مريضا بالسكر على آن يحيا حياة سوية ؛ فالناس جميعا يتفقون على آن الصحة الجسمية خير من المرض الجسمى ؛ فلماذا لا تقبل الصحة النفسية على هذا النحو ، وما هى فى واقع الأمر الا جانب آخر من جوانب حسن قيام الحياة الانسانية بوظائفها الطبيعية ؟

ويبدو أن الجواب عن هذا السؤال يكمن فى فكرة شائعة بين الناس مؤداها أن أولئك الذين خلفوا آثارا خالدة أو غيروا وجه التاريخ كانوا جميعا — بلا استثناء — عصابيين وما ان تقبل هذه المقدمة حتى تليها نتيجة لا مفر منها تتلخص فى أننا اذا دعمنا الصحة النفسية قللنا بذلك عدد العصابيين ، وخلقنا عالما يتشابه فيه الناس ، وانمحت الفردية، وأصبح العباقرة مجرد « مواطنين صالحين » يؤدون ما عليهم للناس من حقوق ، ولكنهم يعجزون عن الانصات لموسيقى القضاء .

ويتضح فى بعض الأحيان من لهجة الشخص الذى يوجه مثل هذا السؤال بل ويكاد يتهم المعالجين النفسيين بأنهم يجردون الحياة من زينتها أنه انما يدافع عن فكرة كونها عن

نفسه بأنه عصابى عبقرى ، رغم أنه ليس ثمة فى عمله أو فى اتتاجه ما يشهد بهذه العبقرية .

على أن الأغلب ألا يكون السائل بصـــدد الدفاع عن نفسه حتى وان كانت قصة حياته تنعكس فيما يقول ، بقدر ما هو بصدد الدفاع عن أولئك الذين أجبروا على الســير بحياتهم فى طريق معين رسمه لهم غيرهم ، أو بصدد التحدث بنوع خاص بلسان العدد القليل من العباقرة الذين نجحوا رغم ما نسج حولهم من قيود فى الافادة بمواهبهم وقدراتهم ، أو قد يكون دفاعه نيابة عمن يحسب أنهم عصابيون ظنا منه أن المعالج ما هو الا « والد » كل همه أن تزرع الطيبة فى قلوب أطفاله سواء أسعدوا بها أم لم يسعدوا . وفى مثل هذه الحالة الأخيرة يمكننا أن نشعر بوجود جم غفير من الأطفال يشهدون جميعا بصدق ما يقول : أطفال أرسلوا باسم الصحة الى فراشهم قسرا وفى ساعة محددة فى وقت كان ارجاء النوم فيه لفترة قصيرة كفيلا بأن يمكنهم من الفراغ من صورة كانوا يرسمونها ، أو كتاب كانوا يقرءونه ؛ وأطفال نهوا مرارا وتكرارا عن اللعب فى التراب ، وأطفال سئلوا بلا رحمة ولا هوادة لم لا يستطيعون الحصول على درجات كتلك التى يحصل عليها زيد أو عمرو من الأطفال ، وأطفال ينظرون الى

« الأطفال الأشقياء » معجبين بهم ومتحسرين على عجزهم عن مجاراتهم واتيان ما يأتون .

ولكنه مهما كانت الصيغة التى يصاغ فيها السؤال ، ومهما كان الدافع الكامن وراءها ، فانه يكشف عن سوء فهم عميق لماهية الشخصية العصابية ، وللهدف الذى يرمى العلاج النفسى الى تحقيقه ..

وكما سبق أن بينا ، يلاحظ أن الفرد الذى يحتاج الى العلاج النفسى ، سواء أسعى الى الحصول عليه أم لم يسع ، يغلب أن يكون سعيدا أو مبدعا ، بل نجده على النقيض من ذلك عرضة للشقاء قليل الانتاج ، وفكرته عن الواقع ليست أصيلة بقدر ما هى مشوهة ، يميل الى التخبط أو الى التكرار الممل فى استجاباته وتصرفاته أكثر مما يميل الى الخلق أو التنظيم . وقد تكون لديه المواهب الطبيعية الممتازة ومع ذلك فان الصعوبات التى تقف دون استغلاله لهذه المواهب صعوبات مزدوجة : فمشاعره السائدة تجنح الى الهدم أكثر مما تجنح الى البناء ، وجهوده وطاقته يستنفدهما قلقه على نفسه وجزعه بشأنها .

ومعظم الذين يسعون الى الحصول على العلاج النفسى انما يفعلون ذلك عندما يرون تدهورا أو انهيارا فى أعمالهم،

فقد يعجز الواحد منهم عن الاستمرار فى ممارسة مهنة استهلها ببداية موفقة ، وقد يشعر بالعقبات تسد أمامه الطريق ، وقد يعجز عن التركيز ، وقد يحس بالتعب طوال الوقت ، وقد يشعر بالفزع يملأ نفسه وحياته وهكذا .

أو قد يقصر صاحب الحال دون بلوغ المستوى الذى تؤهله له قدراته اذا استهلك قلقه على نفسه كل قواه ، وقام بينه وبين عالمه سد منيع قوامه سوء الفهم ومشاعر العداء النابعة من نفسه ، فجعل تلك القدرات التى حبته بها الطبيعة كأن لم يكن لها وجود .

والعصابى آخر من يمثل العقل المتحرر والروح الوثابة وهو الذى استعبدته مشاعره المضطربة . وثمة أمر على جانب عظيم من الأهمية لايعرفه من رمى العلاج النفسى بتهمة تقنين أناس كان من الممكن لولاها أن يكونوا فنانين مبدعين ذلك هو أنه فى مقابل كل حالة من حالات اجتماع العصاب والانتاج الفذ يستطيع المعالج أن يذكر مئات الحالات التى تقف شاهدا ناطقا على ما يسببه الاضطراب النفسى من ضياع القدرات واهدار المواهب — حتى ولو كانت مواهب عبقرية.

ونحن لانعرف على وجه التحديد ما هى العبقرية عصابية كانت أم غير عصابية ، غير أن ذلك لا ينبغى أن يكون مثارا

لدهشتنا طالما نحن لانعرف كنه القدرات الانسانية حتى فى مستواها العادى . والاعتراف بهذه الحقيقة يساعدنا على رؤية الأمور فى ضوئها الصحيح — فنحن لانستطيع مثلا أن نفسر قدرة ڤان جوخ على رؤية مناظر الطبيعة وحجرات البيوت ووجوه الناس بطريقته الفريدة التى رآها بها ، ولا أن نعلل قدرته على ترجمة ما رأى الى لوحات رائعة تحمل طابعه الخاص وأسلوبه الفذ . ومن ناحية أخرى نجدنا عاجزين كذلك عن تفسير قدرة ربة البيت العادية اذ تدخل حجرة الجلوس فى بيتها فترى ما لم تره من قبــل ، ترى أنها اذا نقلت زهرية من ركنها المعتم الذى وضعت به فبات من الصعب رؤيتها ووضعتها فوق مائدة فى الجانب المقابل من الحجرة ، فانها عندئذ تنسجم انسجاما رائعــا مع ألوان الستائر المسدلة على النافذة وتدعم هذه الألوان وتبرزها . فكما تظل قدرة ڤان جوخ سرا غامضا بالنسبة لنا كذلك تظل قدرة ربة البيت على رؤية ما رأت .

ولعل أوثق ما نعرفه عن القدرات الانسانية هو أنها غير موزعة بالتساوى على الناس جميعا ، فلكل منا مواطن قوته ومواطن ضعفه ، ونعرف كذلك أن هذا التوزيع المنحرف القدرات يتم بحيث نجد لدى بعض الأفراد من الحساسية

القوية لمثيرات معينة ما يجعل نجاحهم فى ميدان معين ، وبالتالى ميلهم واندماجهم فى هذا الميدان — يغطى على نجاحهم فى غيره من الميادين . وعلى هذا نجدنا نتحدث عن العبقرية فى الرياضيات ، أو فى الموسيقى أو فى العلوم ، أو فى ادارة الأعمال .

ومما لانعرفه من ناحية أخرى مدى ما يسهم به هذا الانعدام فى التوازن بين قدرات الفرد فى جعل حياته النفسية مفتقرة الى الاتزان ، ومع ذلك فان عدد العباقرة الذين يعيشون حياة تغمرها السعادة ويزينها الاتساج وتتصف بالتكامل والانسجام ، ويتعذر بالتالى رؤيتهم على أصحاب الخيال الخصب الذين يسوون بين العبقرية والعصاب — هذا العدد يقف دليلا ناصعا على أن العصاب ليس نتيجة حتمية للعبقرية .

ولكننا نعرف من ناحية أخرى أن انعدام التوازن بين قدرات الفرد كثيرا ما يعرضه لتلك الخبرات التى تؤدى به فى النهاية الى الاضطراب النفسى . فكثيرا ما يفرض عليه من طفولته الأولى شعور بأنه « مختلف » عن سائر الأطفال ، وبالتالى شعور حاد بالقلق على نفسه ، نتيجة لاستجابات الكبار التى لا يتعرض لها الطفل العادى فى مثل بيئته . فهذه

البيئة اما أن تحاول استغلال مواهبه الخاصة الى أقصى حدود الاستغلال ، أو على النقيض من ذلك تجحد هذه المواهب وتتنكر لها . ويعجز الطفل فى كلتا الحالتين عن أن يتعلم ما ينبغى لكل طفل أن يتعلمه لكى يحقق الصحة النفسية ويتمتع بها ، اذ يختلط عليه الأمر فلا يعرف من يكون ، وما هى امكانياته . وأين ينتمى ، وماذا يتوقع من نفسه تحقيقه .

فقد يحدث مثلا أنه ما تكاد قدراته الفذة تبدأ فى الظهور حتى يركز حولها والداه طموحهما ومطامعهما وفخرهما وزهوهما فيفرضان على الطفل دور البطل أو النابغة قبل أن تتاح له فرصة القيام بأى دور على الاطلاق . ويؤدى تركيز الوالدين على اختلاف الطفل عن غيره من الأطفال الى احتداد شعوره بهذا الاختلاف ، وكثيرا ما يزيد هذا الشعور حدة وعمقا حفزه باستمرار على ألا « يضيع وقته » فى القيام بنشاط قد يكون سبيله الوحيد الى كسب الرفاق اللازمين لكل طفل سوى فى هذه الفترة من حياته . وقد تزداد مشكلاته النفسية تعقيدا فى مثل هذه الظروف نتيجة للاجهاد الناشىء عن تكليفه بما لا طاقة له به ، أو لشعور الاثم الذى يولده فى نفسه نهم والديه الذى لايشبع : فما من نجاح يحققه يكفيهما أو يرضيهما ، وما ذلك الا لأنهما فى واقع

الأمر يحـاولان اثبات ذاتيهما عن طريق ما يفعـله الطفل وما يحققه .

ولعل أروع مثل معاصر لما يعانيه الطفل « النابغة » من مشكلات ما تسرده علينا قصة حياة نوربرت واينر مخترع « العقـل الآلى » أو « الآلة المفكرة » فى معهـد العلوم التطبيقية بماساتشوستس . فقد « خلع » عليه شعور بالتمييز والاختلاف منذ نعومة أظفاره وبذل أبوه كل ما وسعه من جهد ليظل هذا الشعور ملازما له فى كل لحظة من لحظات حياته . فعندما بلغ الفرقة الرابعـة كان قد قرأ من الكتب — والكتب العلمية بنوع خاص — عددا يقصر البالغ العادى دون استيعابه . ولكنه كان يلتبس عليه الأمر فى بعض المسائل الرياضية التى يصادفها فأخرجه أبوه من المدرسة ، وقام بنفسه على تعليمه الجبر ، ولم يكن الأب فى دور المعلم ليشبع نهمه أو يرتوى ظمؤه ، ولم يكن أى نجاح يحققه الطفل كافيا لانقاذه من صيحات أبيه ولا حتى من وكزاته . ثم ألحق بالجامعة ولم تتجاوز سنه الثانية عشرة ، ولكنه عجز عن تحقيق التكيف بين مجموعة زملائه فى الدراسة . « فلم آكن

---

(٢) *Ex-Prodigy* : *My Childhood and Youth,* by Norbert Wiener New York : Simon and Schuster, 1953.

عندئذ مزيجا من الطفل والرجل بقدر ما كنت طفلا فيما كنت أبتغيه من صحبة ورفاق ، ورجلا مكتملا فيما كنت أستطيع انجازه من دروس » وفرغ من دراسته الجامعية فى ثلاث سنوات ثم التحق بهارڤارد ليتابع فيها دراساته العليا ونال شهادة الدكتوراه فى سن السابعة عشرة فوجد أن الفـرق الشاسع بين سنه وبين علمه يقف حائلا بينه وبين الاشتغال بالعمل الذى يناسبه .

ولعل أهم ما فى هذه القصة أن واينر بدلا من أن يصبح العبقرى العصـابى الذى كان « ينبغى » له أن يكونه أو يصبحه ، قد نجح فى شق طريقه من خلال المشكلات النفسية التى فرضتها عليه قدراته الجارفة ومغالاة والديه ، وأصبح انسانا سعيدا خصب الانتاج ، ولكن مثل هـذا النجـاح لايتحقق للكثيرين من الأطفال الذين يفرض عليهم مثل هذا العبء الثقيل . ويستطيع كل معالج نفسى أن يسرد علينا مأساة كثير من الأطفال الذين أدى بهم ضغط والديهم الى الانهيار واهدار قدراتهم ومواهبهم .

ومن ناحية أخرى قد تكون البيئة معاكسـة لازدهار النبوغ حيث لا يقدر الوالدان مواهب الطفل الفذة ، بل على العكس من ذلك يضعانها موضعا أدنى من ذلك الذى

توضع به قدرات الطفل العادى فى بيئة سوية . ونحن نعرف أن هذا هو المصير الذى آل اليه الكثيرون ممن نسميهم « العباقرة العصابيون » فقد تعرض هؤلاء فى أثناء طفولتهم لمشاعر الصد والاغتراب الحادة ، ولم يكن ثمة أمامهم سبيل لأن يكونوا فكرة صحيحة عن أنفسهم : فتلبية نداء مواهبهم الفذة معناها اغضاب والديهم ، وارضاء الوالدين معناه انكار ما لمواهبهم عليهم من حق . ويتعذر عليهم للسبب ذاته الشعور بالانتماء والى أى من والديهم ، وعندما يتعرضون ، مثلهم فى ذلك مثل سائر الأطفال ، لاضطرابات نفسية يعجزون عن التعبير عنها أو تحديدها ، فان فرصتهم فى الحصول على معونة الكبار نحو ازالة هذه الاضطرابات وتفسيرها فرصة ضئيلة الى أبعد الحدود . واذا تابعنا ملاحظتهم وهم يجتازون محيط الأسرة الى خارجه وجدنا أن من المتعذر عليهم كسب الأصدقاء المقربين أيام الطفولة ، والاندماج فى الثلة فى عهد المراهقة ، والأدهى من ذلك كله أنهم يدركون أن معظم الجيران يرثون لوالديهم ابتلاءهم بمثل هذا الطفل « الشاذ » أو « الغبى » أو « الذى لايرجى منه فائدة ولا نفع » .

وثمة سبب آخر يدعونا الى الاعتقاد بأنه بينما العبقرية تولد مع صاحبها ، فان عصاب العباقرة ظاهرة تدس عليهم بعد

مولدهم . ذلك أن معظم الذين يذكرون كأمثلة للعباقرة العصابيين كانوا يتميزون بقدرات فذة لم تكن تلك التى يقدرها المجتمع أو يجزى عليها . وعلى ذلك فان تعرضهم لخبرات الصد والاغتراب لم يقف عند حدود الأسرة أو البيئة وانما تجاوزها الى المجتمع الأكبر . فنحن لا نرى مثلا أن الفنان فى أثينا على عهد الاغريق كان شخصية عصابية حيث انه كان جزءا لا يتجزأ من مجتمعه الذى أجزل له العطاء مادة ومعنى ومن ناحية أخرى نجد أن الفنان فى عصرنا الحديث هو أول من يقفز الى أذهاننا عندما نفكر فى العبقرية المضطربة. وعلى الطرف النقيض من ذلك يقف عباقرة الرياضة أو العلوم الطبيعية أو الادارة الصناعية ، حيث ينالون من المجتمع الحديث جزاء عبقريتهم وانتاجهم فلا يلقون مالقيه جاليليو عندما تعرضت سمعته بل وحريته للخطر عندما جرؤ على اجراء التجارب العلمية .

والشقاق بين الفرد وبين المجتمع الذى يعيش فيه معناه بالضرورة تعرض ذاته للأخطار . فقد يترتب عليه مثلا أن يتعذر على المرء التوفيق بين دواعى المجتمع وحاجات النفس ومطالبها : أي يتعذر عليه أن يقوم بالنشاط الذى ينبع من صميم تفكيره وشخصيته وينهض فى الوقت نفسه بمسئولياته

نحو الآخرين . وشعور المرء بأنه موزع بين اتجاهين متضادين معناه وقوعه ضحية لمشاعر عصابية فى جوهرها — ألا وهى مشاعر الاثم والخوف والغضب والعداء والنقص وانعدام الثقة بالنفس .

وغالبا ما يؤدى ذلك كله الى تدهور الانتاج . فقدرة المرء الطبيعية على « التركيز على موضوع بحثه » يفسدها اندفاعه الجامح نحو اثبات ذاته ، وبذلك ينعكس اضطرابه النفسى المتزايد على انتاجه فيضطرب هذا بدوره ويختل . وكثيرا ما يؤدى الاجهاد الناشىء عن الصراع النفسى الى قصور المرء دون النهوض بما يتطلبه الخلق والابداع من جهـــد .

والآن وقد عرفنا ما عرفناه عن مدى تعــرض مختلف الناس من مختلف المستويات للاضطراب النفسى ، وعرفنا كذلك شيئا عن الظروف التى تؤدى الى مثل هذا الاضطراب، فاننا لانشعر عندما نتأمل انتاج « العبقرى العصابى » بأننا نغبطه على حريته ، وانما تعترينا الدهشة الممزوجة بالحمد لقدرته على الاحتفاظ بعنصرين جوهريين من عناصر الصحة النفسية . ألا وهما القدرة على الاكتراث ، وبالتالى القدرة على تكوين علاقة منظمة بين ذاته وبين ميدان من ميادين

الانتاج . فنحن مدينون لهذين العنصرين بما أنتجته وتنتجه عبقريته . وهو أيضا مدين لهما بقدراته على الاحتفاظ بعلاقة مثمرة بينه وبين عالم الواقع . فاذا كان مثل هذا العبقرى العصابى يتميز عن الشخص العادى السوى بعمق الصراع النفسى الذى يعانيه ، فلا شك أنه يتميز كذلك عن الشخص العادى العصابى بما يحققه بالفعل من انتاج .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد ما ورد فى احدى الدراسات التى أجريت عن الشاعر الانجليزى وليم شيكسبير من أن « شيكسبير ليس هاملت ، وانما هاملت هو ما كان من المحتمل أن يكونه شيكسبير لو أنه لم يكتب روايته »[1] وهذه الجملة عميقة الدلالة بالنسبة للموضوع الذى نحن بصدد بحثه ، فمعناها أن شيكسبير استطاع أن ينقذ نفسه باستطاعته تحقيق صياغة لفظية وذهنية لصراع نفسى كان من الممكن لولا هذه الصياغة أن يمزقه . وبالمثل نستطيع اذا نحن أوتينا نفاذ البصيرة أن نقرأ فى الانتاج الفنى الذى حققه غير شكسبير من العباقرة العصابيين ، لاقصة مايعانونه من

---

(١) Ella Sharpe. "The Importance of Hamlet" *International Journal of Psychoanalysis*, 1929, Vol. X, p. 272.

اضطراب نفسى فحسب ، وانما قصة قدرتهم العجيبة على التخلص من براثن هذا الاضطراب .

واذا كانت الفكرة التى مؤداها أن الطب النفسى معناه تقنين النفوس ، تعكس سوء فهم لماهية العصاب ولأثره على الانتاج ، فانها تعكس سوء فهم لا يقل عن ذلك عمقا للهدف الذى يرمى العلاج النفسى الى تحقيقه .

ومن الحقائق التى لاتحتاج الى كثير من البيان أن العلاج النفسى يؤازر الفروق الفردية ولا ينتصر للتقنين . فما من مريض سواء أكان عبقريا أم عاديا ، يمكن أن يعتبر متقدما فى طريق الصحة النفسية الا بعد أن يكون قد خطا نحـــو تقبل الذات ، أى بعد أن يكون قد كف عن محاولة تحقيق مالم يخلق لتحقيقه . ولن يسير المريض نحو نضج الشخصية واكتمالها الا اذا نفض عن رأسه تلك الفكرة الزائفة التى كونها عن نفسه تحت ضغط مفروض عليه من الخـــارج ، والا اذا شرع فى التصرف بما تمليه عليه طبيعته . وعندما « يحمل سريره ويمشى »[1] يمشى على قدميه فى اتجاه يشعر أنه الاتجاه الذى يصلح له ، فانه يبدأ فى فهم معنى استقلال الشخصية وما تثيره الحرية فى النفس من مشاعر .

---

(١) الاشارة الى انجيل يوحنا الاصحاح الخامس : ٨ ــ ٩ .

وليس الاستقلال الذى يتحقق على هذا النحو وبهذا القدر من الجهاد والكفاح مثارا لخوفه أو زهوه ، وانما هو شىء يستثمر وينتفع به وبما يولده من قدرة على الاكتراث وعلى بذل الجهد المثمر الناشىء عن هذا الاكتراث .

ولما كان العلاج النفسى نصير الصحة فلا بد أن يكون فى الوقت نفسه نصير استقلال الشخصية . وبقــدر استطاعة المشتغلين فى هذا الميدان تفسير نتائجهم ونظرياتهم لعــامة الناس ، تكون قدرتهم على افساح المجال لنمو الشخصية المستقلة ، فقد منحوا سلطات جديدة تخولهم الدفاع عن حق الانسان فى أن يتصرف بوحى من طبيعته وشخصيته ، واستطاعوا كذلك أن يثبتوا أنه أقدر على الاسهام فى خير البشرية عندما تتاح له فرصة تحقيق مواهبه الفريدة منه اذا روود أو أجبر على أن يحقق ما لم يخلق لتحقيقه .

الفصل التاسع

نشوء العلاقات وتطورها

كان من بين التلميـذات اللائى يحضرن حصص كتابة الشعر فى احدى مدارس سان فرانسيسكو بأمريكا طفلة فى الثانية عشرة من عمرها هبط مستوى حياتها الاقتصادى فجأة وبشدة نتيجة لانفصال والديها وما تبع هذا الانفصال من اضطراب مالى .

ولم تكن هذه الحصص تخصص للعلاج النفسى المتنكر فى ثوب كتابة الشعر كما يحدث فى معظم المحاولات المماثلة ، ومع ذلك فقد كان جوها يتسم بطابع الحرية والحنان ، فلم تكن التلميذات يتقيدن بموضوع معين يكتبن فيه ، ولا بقالب من قوالب الشعر ، بل ولم تكن تفرض عليهن الكتابة بأى شكل من الأشكال ومجمل القول أنه كان جوا يختلف عن ذلك الذى كن يقضين فيه معظم وقتهن ويتتبعن فيه أكثر دروسهن . وعلى ذلك أصبحت هذه الحصص بالنسبة للكثيرات منهن فرصا لاستكشاف أنفسهن أكثر منها فرصا

للتنافس فى الحصول على الدرجات . ومن الممكن القول بأنها كانت تحقق عملية التربية[1] بمساعدة التلميذات على ابراز تلك الجوانب من خبراتهن التى هن فى أشد الحاجة الى ابرازها وفهمها .

وعلى أى حال فقد اعتادت هذه الطفلة أن تمكث فى حصص كتابة الشعر أطول وقت تستطيع بقاءه فيها حتى بعد أن تنصرف بقية التلميذات ولم يكن بقاؤها بالفصل هربا من ضروب قلقها واضطرابها بقدر ما كان سعيا الى ارتياد نفسها واستكشافها ، وانتهى بها الأمر فى أحد الأيام الى أن كتبت أبياتا بعنوان « الرضا » تقول فيها :

انه ليوم قاتم
واننى لسعيدة
ولست سعيدة لأن حدثا ما سوف يحدث
ولكننى سعيدة لأننى راضية ..
ولست أبغى أن أكون أحدا سواى
فأنا راضية بمن أكون

---

(١) من المعروف أن كلمة educator مشتقة من مقطعين لاتينيين أحدهما ducere ومعناه « يقود » والثانى e أو ex ومعناه « من » وبهذا تعنى التربية استثارة الخبرات واستخلاصها من عقل المتعلم .

ولست أبغى أن تكون أنت أحدا سواك

فأنا أحبك على النحو الذى تكون[1]

ولقد استطاعت هذه الطفلة بغير ما جهد يذكر فى ترتيب أفكارها أو تزيين أسلوبها بالصور اللفظية أو حتى فى التحقق من أنها تكتب الشعر لا النثر — استطاعت فى هذه الأسطر القلائل أن تعبر عن فكرة ثاقبة اكتشفتها بنفسها وتناولت مختلف جوانبها على التوالى دون أن تدرك الصلة الوثيقة القائمة بينها وبين احدى النظريات التى يقوم عليها العلاج النفسى الحديث .

فقد كان عليها أول الأمر أن توضح لنفسها الفرق بين السعادة المرهونة بحدث يقع فى العالم الخارجى المحيط بها وليكن طلوع يوم مشرق أو وجود مناسبة يحتفل بها ، وبين السعادة الذاتية التى أسمتها « الرضا » . وبذلك أدركت أن الصلة ضئيلة بين تلبد السماء بالغيوم وعدم وقوع ما يثير، وبين مشاعرها وحالتها النفسية ، وأن مشاعر الرضا تكمن أصولها فى شىء آخر نقبت عنه حتى وجدته دون أن يتطرق

---

(١) Flora J. Arnstien, *Adventure into Poetry*, p. 114. Stanford: Stanford University Press, 1951.

الى ذهنها أن الاسم الذى يطلقه على هذا الشىء أطباء النفس هو « تقبل الذات » .

ولست أبغى أن أكون أحدا سواى

فأنا راضية بمن أكون

ولم يكن ليتطرق الى ذهنها كذلك أنها نجحت بما عبرت عنه من أفكار ومشاعر فى البيتين الأخيرين فى بلوغ أقصى غايات العلاج النفسى الناجح :

ولست أبغى أن تكون أنت أحدا سواك

فأنا أحبك على النحو الذى تكون

وقد تكون « أنت » هذه عائدة على معلمتها بناء على ما تكنه الطفلة لهذا الدرس من حب وامتنان ، أو قد تكون عائدة على أحد والديها أو كليهما بناء على أن التغير الذى طرأ على حياتها لابد وأن يكون قد أحدث الخلط والثنائية فى مشاعرها نحوهما ، أو ربما لم تكن هى تعنى بها شخصا معينا وانما شعرت بالحاجة الى اغداق رضاها على المخاطب المجهول الذى يرمز للانسان الآخر : للشخص المقابل للذات والذى لابد أن يتحقق الوفاق بينه وبينها اذا كان لها أن تحقق السعادة ، والذى لايمكن أن يتم الوفاق بينه وبين الذات الا اذا تم أولا بين الذات وصاحبها .

ويمكننا أن نفترض فى ضوء ما نعرفه الآن عن الصحة النفسية أنه حتى اذا كان الشخص الذى تخاطبه هذه الطفلة شخصا معينا ومحددا فى ذهنها ، فان هذا الفيض من الخير والتسامح الذى جعلها تشعر بالمحبة نحوه كما هو وليس مشكلا حسب أهوائها ومواصفاتها كفيل بأن ينمو ويتسع ليشمل المخاطب المجهول . ذلك أن قدرتها على التغلب على مشكلاتها الشخصية ، وقدرتها بالتالى على حب هذا الشخص ما هى الا خطوة نحو القدرة الشاملة على محبة الآخرين . ومعنى هذا أن الفرصة قد أتيحت لهـذه الطفلة أن تشعر بالرضا العميق عن نفسها ، وأن تسير فى طريق الحل الصحيح لاحدى المشكلات الانسانية الأساسية — ألا وهى مشكلة موقف الانسان من أخيه الانسان .

ويلاحظ عندما تتحدث عما يحرزه المريض تحت العلاج من تقدم أننـا نتتبع سلسلة من التطورات والتغـيرات . فالشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى الحاد لابد أن يكون غريبا عن نفسه وبالتالى عاجزا عن أن يتصرف تصرفا طبيعيا فى أى موقف من المواقف . ولما كان الأمر كذلك فلن يكون من المبالغة فى شىء اذا قلنا ان تقبل الذات هو حجر الأساس فى بناء الشخصية السوية عن طريق العلاج النفسى .

ذلك أنه الى أن يتقبل الانسان ذاته ستظل مشكلاته موضوعاً للقلق وسوء التصرف وليست موضوعا للحل والتصريف .

على أن الموقف يختلف اذا كان الشخص قد حظى بنمو طبيعى ، فيكون موقف اقتران زمانى أكثر منه موقف تتابع . فمثل هذا الشخص يجد نفسه ، ويكونها ، ويستمتع بها ، ويمارس محبة الآخرين ، كل أولئك من خلال عملية استكشاف العالم من حوله والاسهام فى الحياة الجارية فيه . وتمتزج كل هذه الخبرات فى خبرة واحدة هى الاستمتاع بالاندماج فى شئون الحياة امتزاجا يجعل من العبث محاولة تنظيمها على شكل حلقات تلى الواحدة منها الأخرى .

وعلى ذلك يمكن القول بأن العلاج النفسى يصبح اجراء ضروريا عندما يؤدى القلق الى تقويض دعائم هذا الموقف بما يتضمنه من استكشاف للعالم واستكشاف للذات واستمتاع بالحياة ورضا عن النفس كما يمكن تعريف هدف العلاج النفسى بأنه معاونة الشخص المقبل على ارتياد الحياة والتعرف على مجاهلها على تعويض ما فاته . فكما يعيد التلميذ عامه الدراسى نتيجة لرسوبه فى احدى مواد الدراسة، كذلك الشخص الذى يعانى القلق والاضطراب النفسى الحاد يتخلف فى جميع علاقاته بالحياة الى أن يستطيع اللحاق

بالموكب لا فى القراءة أو الكتابة أو الحساب ، وانما فى تقبل الذات . أما من يجتاز « الامتحانات » فى هذه « المادة » الأساسية فليس به أية حاجة الى العلاج .

وقد نجح ايان ستى فى كتابه منابع الحب والكراهية فى القاء الضوء على الطريقة التى يستطيع بها المرء أن يتقبل ذاته وهو بصدد تقبل الآخرين ، أى ومجال انتباهه ودائرة محبته تتسع شيئا فشيئا للاحاطة بميادين خارجة عن الذات وقابلة للنمو والزيادة .

ويبنى ستى نظريته على حقيقة هامة مؤداها أن كل وليد يبدأ حياته بنوع من « التطفل الاضطرارى » فهو مجبر على أن يعتمد على أمه اعتمادا كاملا نظرا لأن انفصاله عنها أو عن بديلها معناه الموت المحقق ان طال أمد هذا الانفصال ، وان لم يطل فالقلق والخوف الدائم من وقوع الكارثة . وعلى ذلك فقد يكون من الأصوب عندما نناقش طلائع الحياة الجسمية والنفسية أن نتحدث عن الطفل وأمه كوحدة متكاملة لا أن نتحدث عنهما كفردين منفصل كل منهما عن الآخر .

ويقول ستى ان هذه الظاهرة تعنى أمرين على جانب عظيم من الأهمية والدلالة : الأول هو أن كل انسان يبدأ

حياته بعلاقة وثيقة لايمكن أن تدوم الى الأبد ؛ فنموه يتطلب منه أن يشب عن التصاقه بأمه التى درج على أن يركز حولها خبراته الانفعالية أيام الطفولة . والأمر الثانى هو أن الطبيعة قد زودت الطفل بما يمكنه من أن يشب عن هذا الالتصاق والاحتفاظ ، أو بشىء منه فى الوقت ذاته . ذلك أنه لا يتخلى عن حاجته الى هذا النوع من الانتماء ، بل يحاول اشباعها فيما بعد بالزواج والانجاب . ولكن الذى يحدث عندما تتماسك شخصيته ويتكامل ، ويتجه بانتباهه خارج نفسه ، هو « أنه يحل البيئة الاجتماعية بأكملها فى المكان الذى كانت تحتله أمه فى وقت من الأوقات »[1] ويمكننا أن نصف التغيير الذى يحدث بقولنا ان علاقة الالتصاق الجسدى الوثيق بالأم أو بغيرها من مصادر الاشباع تختفى بالتدريج ليحل محلها ما يمكننا تسميته بعلاقات الجوار والمشاركة مع عدد من الأشخاص .

وطبيعى أن هذا النوع الجديد من العلاقات لايعنى استبعاد الأم من الموقف وانما يعنى تغيرا فى علاقة الطفل بها ، بحيث لاتقتصر على مجرد توقع الحمل والاطعام والتهدئة ،

---

(١) Ian D. Suttie, *Origins of Love and Hate*, p. 16. New York : Julian Press, 1952.

اذ يندمج ذلك كله فى تشكيلة العلاقات الجديدة التى يمارس فيها الطفل فن الجمع بين الاستقلال والمعية فى آن واحد معا .

ومن ذلك يتضح أن ثمة فرقا كبيرا بين استغراق الطفل حديث الولادة فى النوم بين ذراعى أمه بعد ارتضاع ثديها ، وبين مشاركة نفس هذا الطفل لأمه بعد أشهر قلائل فى موقف من مواقف اللعب حيث يركز انتباههما معا على لعبة واحدة ولتكن أوزة من البلاستيك تطفو فى وعاء كبير من الماء ، ويمكننا أن نعتبر هذه خبرة من خبرات المشاركة فى صورتها البدائية . فرغم أن الطفل فى هذا الموقف يكون مصدر المشاعر التى يمر بها اذ يستمتع بما يأتيه من حركات ويتخـذه من قرارات وهو يدفع باللعبة عبر سطح الماء أو يلتقطها منه أو يغرقها فيه ، ويضحك مسرورا مما ينجح فى تحقيقه ، الا أنه مع ذلك ليس وحيدا فى مرحه ، فالأم حاضرة تشاركه فى ضحكه وتدفع اليه اللعبة ، وسرعان ما تلفه فى أغطيته وتعيده الى ذراعيها .

ولا تكاد تمر أشهر قلائل بعد ذلك حتى نرى هذا الطفل يسير جنبا الى جنب مع أمه فى دائرة أوسع من دائرة البيت ، ونراه يسارع اليها ليقص عليها ما فعله وما حدث له ، وفضلا عن ذلك فان عدد من يدخلون فى محيطه يشاركونه خبراته

يزداد ليشمل أباه واخوته وأخـواته وأصدقاءه وأطفـال الجيران . ويمر بعد ذلك فى خبرات المشاركة الجمعية فى البيت ثم فى المدرسة فيصبح تلميذا فى الفصل وعضوا فى الفريق أو النادى .

فاذا ما استمرت هذه العملية على هذا النحو ، استطاع أن يتعرف عددا من الحقائق الهامة عن الحياة وعن نفسه فى علاقته بالحياة ، فهو لا يعرف شيئا عن الفروق الفردية بين الناس من حيث القوة والعلم والميول الشخصية ، ويعرف كيف تؤثر هذه الفروق فى فرص المشاركة وفى طرقها ، فهو لايشارك أباه بنفس الطريقة التى يشارك بها أخاه ، ولا أخاه بنفس الطريقة التى يشارك بها أخته أو أعز أصدقائه . وهو يعرف شيئا كذلك عن تعدد جوانبه هو رغم وحدة كيانه وشخصيته — كل ذلك عن طريق مختلف خبرات المشاركة التى يمر بها .

وهو يتعلم أيضا مختلف طرق المشاركة كما تتمثل فى توزيع برتقالة على عدد من الأشخاص مثلا ، أو فى المناوبة على ركوب الدراجة ، أو فى الاشتراك فى حمل شىء أثقل من أن يحمله شخص بمفرده ، أو فى العمل الجماعى والتعاون المنظم ، أو فى الأخذ والاعطاء فى الحديث والمناقشة ، أو فى

جمع المعلومات والآراء والمهارات لصالح مشروع أو هدف ، أو فى مجرد مشاركة الغير فى موقفه أو شعوره من موضوع معـــين .

على أن خبراته لاتتصف كلها بطابع الايجاب وانما هو يعرف كذلك ما تسببه للمرء عزلته عن الجماعة ، أو اغفال الجماعة شأنه ، أو اساءتهم فهم قصـــده ، ويعرف عواقب الشجار ، ويعرف المشاعر التى يثيرها فى نفس المرء تعرضه للنقد أمام بقية أفراد الجماعة ، وتلك التى يثيرها فراق صديق اعتاد مشاركته فى أعمق مشاعره وأقربها الى نفسه .

وهو يمر كذلك بخبرات الدهشة من نفسه وما يحدث له اذ ينمو ويتطور ، فيكتشف أنه لم يعد يأبه للمشاركة فى نشاط جماعة كانت مشاركته فى نشاطها على جانب عظيم من الأهمية بالنسبة له ، وأنه قد بدأ يتطلع الى ألوان أخرى من المشاركة لم يهيأ لها بعد ، كتلك التى تدخل فى دائرة المهنة أو الزواج وتكوين الأسرة .

والثقة كما نرى بعيدة بينه الآن وبينه عندما كان ملتصقا بأمه لايفارقها . فقد قطع شوطا بعيدا نحو تكوين الروح الجماعية « حيث تحل المشاركة فى الاهتمام بالأشياء محل الاهتمام المتبادل بينه وبين الأشخاص ، وتحل الصداقة محل

الحب ، صحيح ان الصداقة تتضمن عنصري المحبة والتعاطف، ولكنها تختلف عن الحب فى كونها نتيجة للمشاركة فى توجيه الانتباه نحو موضوع معين ، أو نتيجة لممارسة ألوان مماثلة من النشاط أكثر منها نتيجة لتبادل الاهتمـــام والانتباه . وتؤدى المشاركة فى الميول الى تقوية الاهتمام ان لم تؤد الى خلقه من جديد ، كما تؤدى كذلك الى تنمية التقرير الذى يشعر به كل فرد نحو شريكه أو مشاركيه .. »[1] .

ورغم أن علاقات المرء فىهذه المرحلة لم تعد مقصورة على شخص بعينه ، الا أنه يظل دائما فى حاجة الى ما مر به فى المراحل السابقة من خبرات الأمن والحب والحنان . وعلى ذلك فان نموه يتحقق بسعيه الى أن يدخل فى دائرة اهتمامه ومحبته مزيدا من الناس والجماعات والمهارات والقضـــايا والآراء والأفكار .

ويمكن القول بأنه كما ينتقل الطفل من مرحلة الاقتصار فى غذائه على لبن أمه الى مرحلة يتناول فيها كل ألوان الطعام من الحساء الى النقل « المكسرات » ، كذلك الحال فى غذائه الروحى وتكوينه الاجتماعى . فبالرغم من أنه يقوى كيانه ويدعمه ليتجنب الذوبان فى مختلف مواقف الحياة ، الا أن

(١) Suttie. *Origins of Love and Hate*, p 16

مثل هذه المواقف ذاتها تمنع مثل هذا التدعيم من أن يسير فى اتجاه الجمود . فاذا لم يتدخل القلق ليحبس الشخص فى دائرته الضيقة ، فان مجال الخبرات وتعددها يساعده على أن يحتفظ بتلك المرونة التى تميز الانسان عن الطبقات الدنيا من الحيوان ، ويمنحانه استقلال الشخصية والقـــدرة على الابداع والابتكار .

واذا نجح دون أن يتعرض للاضطرابات النفسية العنيفة فى كسب خبرة معقدة رغم طبيعتها وأهميتها ، تتمثل فى قدرته على التصرف حسب طبيعته ، وتقبل ذاته فى علاقته باللاذات ومن خلال هذه العلاقات ، نجح نتيجة لذلك فى كسب القدرة على أن يشعر كما شعرت فتاتنا حيث تقول :

ولست أبغى أن أكون أحدا سواى .
فأنا راضية بمن أكون .
ولست أبغى أن تكون أنت أحدا سواك .
فأنا أحبك على النحو الذى تكون .

ومجمل القول أنه يصبح على مر الأيام والسنين أصلح حالا وأقدر على أن يستريح الى نفسه ويطمئن الى صحبتها ، كما يصبح أوسع صدرا وأقدر على استقبال المزيد من الناس والأشياء ، ونراه يقبل على الحياة يحب جاره كما يحب نفسه .

وكما يزداد مدلول كلمة « الذات » خصوبة وغنى بالنسبة له كذلك يستطيع بالتدريج أن يطلق كلمة الجار على ساكن الطرف الآخر من القارة كما يطلقها على ساكن البيت المجاور لبيته .

فاذا كان هذا الطريق الذى يسير فيه النمو طريقا سويا لا عوج فيه ولا التواء فلماذا اذن نضطر الى حث أنفسنا على استشعار الخير وفعله وتجنب الشر والتصرف بدافع منه ؟ ولماذا تتعثر فى علاقاتنا الانسانية حتى بعد أن يحث كل منا نفسه ويحض كل منا أخاه على حسن المعاملة والمعاشرة ؟ ولماذا يبلغ بنا هذا التعثر حدا تضخم معه عدد المنحرفين نفسا وسادت معه روح العداوة والبغضاء حتى تجاوزت العلاقات الفردية بين الناس بعضهم وبعض ، وأصبحت تهدد الجنس البشرى كله بالفناء والدمار ؟

وينبغى لنا لكى نستطيع تفسير هذه الظاهرة المحزنة أن نطيل التأمل فى خصب الطبيعة البشرية وتعدد مناحيها . فكما أن الأمور التى يحتمل أن تسير فى الطريق السوى أكثر تنوعا وتعددا فى حياة الانسان منها فى حياة القوقع ، كذلك الأمور التى يحتمل أن تنحرف عن هذا الطريق ، وقد يكون هذا الانحراف نتيجة لعوامل خارجية نظرا لأن الانسان يعتمد

جانبا طويلا من حياته على ما يقدمه له غيره من عون ورعاية ، ويحتـاج طول حياته الى صحبة الرفاق ومؤازرتهم ، وقد يكون من ناحية أخرى نتيجـة لعوامل داخلية نظـرا لأن الانسان هو أكثر الكائنات الحية طواعية ومرونة ، وبالتالى أكثرها تعرضا للزلل والوقوع فى الخطأ .

فاذا انحرفت أمور الانسان عن جادة الصواب فقد يتولد من انحرافها من القلق ما يكفى لوقف نموه وتثبيته عند مرحلة دون النضج ، أو قد تجعله ، ان انحرفت فى مرحلة متأخرة من حياته ، ينكص على عقبيه سعيا وراء الأمن الذى كفلته له أمه أيام الحضانة ، وفرارا من المخاطر التى تعرضها له حياة الاكتراث وتحمل المسئوليات .

ففى ظاهرتى التثبيت والنكوص اذن يتلخص انحراف عملية النمو عن مجراها السوى . ولما كان فى هذا الانحراف هزيمة للمرء واذلال له فان علاقته بالحياة عندئذ لا يمكن أن تتيح له الثقة بنفسه أو احترامها . فاذا ما افتقد المرء عندئذ مشاعر الأمن التى توافرت له وقت أن كان أمر رعايته الى غيره ، وافتقد كذلك مشاعر الأمن التى كان يمكن أن تتوافر له نتيجة للمشاركة والتعاون المثمر مع الآخرين ، فانه يجد نفسه فى عالم من العزلة هجره النـاس فأصبح مهيأ للقلق

والمخاوف . ولا يمكن أن تكون المشاعر التى تتولد فى نفسه حينئذ هى نفس المشاعر التى تولدها ثقة المرء بنفسه ومعرفته من يكون وأين ينتمى . فهى مشاعر قلقة وعلى ذلك فهى تتصف بالاضطراب والعداء ، وبقدر ما يعيش هو معها ومع ما ينجم عنها من احساس باليأس وخيبة الأمل ، تعمل هى على هدمه وتحطيمه ، وبقدر ما يتصرف هو بوحى منها ، تصبح هى معولا من معاول الهدم فى العالم الذى يعيش فيه .

وعندما يحذرنا ماكس اهرمان من سوء الظن بالحب فانه يعلل تحذيره هذا بأن « الحب هو العشب الذى يبقى رمزا للحياة الخالدة حتى بعد أن تجدب الأرض ويعمها القحط »[1] ولكننا اذا أخذنا الحب على أنه لا يعنى العاطفة التى تنمو بين الأم وطفلها فحسب ، أو تلك التى تنمو فيما بعد بين المرء وزوجه أو بين الأب وأبنائه ، وانما يعنى جميع علاقات المحبة التى تسود خبرة المشاركة والجوار ، فان الحب لا يكون عندئذ « كالعشب الذى يرمز للحياة » فحسب ، وانما كعالم النبات بما يمتاز به من تنوع وقدرة على التأقلم بل ان من الممكن أن نقول ان الميدان الذى يتجلى فيه اصرار

(١) From, "Desiderata" in *The Journal of Max Ehrmann*, edited by Bertha K. Ehrmann. Boston: Bruce Humphries Inc., 1953

الانسان وعزمه وقدرته على الابتكار ليس ميدان المخترعات الآلية بقدر ما هو ميدان علاقات المشاركة والجوار ، المشاركة فى الميول والمشاركة فى أوجه النشاط التى من خلالها يخفف المرء من حدة مشاعر الوحدة والقلق من ناحية ، ويوجه قواه وطاقته من ناحية أخرى .

وواضح أن جميع النظم الاجتماعية التى تقوم عليها حياة الانسان ترمى الى تحقيق هـذا الهدف ، فكل منها يعمل بطريقة أو بأخرى على تجنيبه التعرض لما لا يحتمله من مشاعر الوحدة والانفراد . وحيث تعجز هذه النظم عن توفير مشاعر الأمن والطمأنينة لمن يعيشون فى ظلها : أى حيث تعزل طائفة عن بقية المجتمع ، أو حيث يوصم بعض الأشخاص بالعـار ويقذفون بالتهم ظلما وزورا مما يشعرهم بأن القـوى التى كانوا يتوقعون منها الحماية والانصاف هى نفسها التى تتكتل ضدهم وتعمل على هدمهم — حيث يحدث هذا كله أو بعضه فان مشاعر القلق لابد لها من أن تعمق وتحتد — فاذا طال أمد هذه المشاعر أزمنت وأصبحت مصدرا لتصرفات ليس من شأنها أن تساعد على نجاح الانسان فى خلق مجتمع ديمقراطى .

على أن عزم الانسان وتصميمه على أن يتجنب الانفراد

والعزلة لايتجليان فى هذه المواقف الضخمة بقدر ما يتجليان فى مواقف المشاركة التى نشاهدها فى حياتنا اليومية .

ومن أمثلة ذلك أن الطفل الذى يفتقد الرفيق فى سن هو فيها فى أشد الحاجة اليه فيسعى لا محالة الى خلق رفيق مدفوعا فى ذلك بحاجته النفسية ومعانا فيه بخياله — يخلقه ويجعل منه شريكا له فى نشاطه وأفكاره . وجدير بالذكر أن هـذا الرفيق ليس من صنع دوافع النكوص وانما هو من صنع دوافع النمو . فوجوده لايحقق أهداف علاقة الالتصاق وانما يحقق أهداف الصحبة التى يحتاج اليها الطفل وهو متجه فى طريقه نحو العـالم الأكبر الذى لم يطمئن اليه بعـد كل الاطمئنان .

أما حيث تكون البيئة أكثر سخاء والرفاق أيسر منالا ، فان فى استطاعة الطفل أن يحقق بالخروج عن دائرة الأسرة فائدة مزدوجة : فهو يستطيع أن يجد له مكانا فى احـدى المجموعات ولتكن فريق الكرة أو فرقة الكشافة ، ويستطيع أن يجد كذلك من بين أفراد هذه المجموعة « صديقا حميما » يشاركه فى خبراته على نحو لم يتيسر له منـذ أن شب عن التصاقه بأمه . ويذهب بعض المشتغلين بعلم النفس الى أنه عن طريق هذا النوع من الصداقة يتعلم الانسان لأول مرة فى

حياته فى المساواة ، ويعرف كيف يحب لغيره ما يحب لنفسه ، ويهتم لما يحدث له بقدر ما يهتم لما يحدث لنفسه ، ذلك أن الرابطة النفسية القوية التى تجعل من ناشئين من نفس الجنس وحدة لا تنفصم عراها ، ليست رابطة التصاق وانما هى رابطة مشاركة فى الخبرة والنشاط .

وقد عمد الشاعر الأمريكى ا . ا . كمنجز وهو يتحدث عن هذه المرحلة من مراحل النمو الى الخروج عن المألوف فى كتابة أسماء الأشخاص منفصلا أحدها عن الآخر . فهو اذ يصور عالم الربيع باشراقه وازدهاره ، ويصور كيف يقدم بائع البالونات بضاعته الساحرة ، يرى كيف يقبل عليه الأطفال مسرعين كل منهم برفقة صديقه الحميم وهو لا يرى الصبيين اللذين تركا « لعب البلى أو لعبة القراصنة » تلبية لصفير بائع البالونات كعادل وشريف ولا يرى الفتاتين اللتين قدمتا من « الحجلة أو نط الحبل » كسوسن ورجاء وانما يرى الصبيين كـ « عادلشريف » ويرى الفتاتين كـ « سوسنرجاء » مسجلا بهذه الطريقة فى كتابة أسمائهم ايماءة تقدير لحقيقة نفسية لا مراء فيها[1] .

---

(١) E.E. Cummings. "Chansons Innocentes" in *Tulips and Chimneys*, p. 40. New York: Thomas Seltzer, 1923.

واذا تركنا مرحلة الطفولة الى بقية مراحل الحياة وجدنا أن عملية المشاركة عملية مثمرة ، ومن الأمثلة الطريفة على ذلك حديث الناس عن الطقس — ذلك الحديث الذى لايكاد يخلو منه لقاء بين اثنين . فالطقس خبرة مشتركة بين الناس جميعا وهو لذلك يتيح للغرباء أو المعارف فرصة سريعة لحديث عابر عن موضوع يهم الطرفين . فمنذ أن كان الانسان، والطقس يزيل ما قد ينشأ بين الناس من شعور بالغربة نظرا لأنه يغطى ما قد يكون بينهم من فوارق جسمية ، وهو مصدر من مصادر المتعة بقدر ما هو مصدر من مصادر الخوف لهم جميعا . وعلى ذلك فقد ظل موضوع الحديث بين كل اثنين لايبغى أحدهما الدخول فى موضوعات أشد عمقا أو أكثر قربا الى نفسه .

وقد مر مؤلفا هذا الكتاب بخبرة التنقل عبر القارة والتوقف عند عدد كبير من الحانات والمطاعم ومحطات البنزين ، واسترعى انتباههما كيف أصبحت العربات الخاصة فى الحياة الأمريكية الحديثة موضوعا يبدأ به التعارف بين الغرباء . فقد أصبح تبادل الحديث عن الطريق الى هذا المكان أو ذاك وما به من أماكن المبيت ، وعن موطن الاقامة والجهة المقصودة وما الى ذلك نوعا جديدا من « الحديث عن

الطقس » . ومن علامات الصحة حقا أن يتخذ الناس من وسيلة قصد بها أن تنقلهم بعيدا عن فرص المشاركة التى ألفوها أداة لخلق فرص للمشاركة لم يألفوها .

ونحن نعرف كثيرا من الحالات التى يعزل فيها الكبار عن محيطهم تعلقهم القوى بميل معين ، أو ايمانهم القوى — دون سائر الجماعة التى ينتمون اليها — بقضية معينة . وهم يلجأون فى مثل تلك الحال الى ما يلجأ اليه الأطفال الذين يشعرون بالعزلة من خلق الرفاق . على أنه نظرا لما يتاح للكبار من فرص لاتتاح للصغار ، فانهم ينجحون فى العثور على رفاق حقيقيين ، وذلك عن طريق القراءة أو المراسلة مع أناس يشاركونهم فى ميولهم واهتمامهم . فهم يستطيعون أن يجدوا بين الأحياء والأموات على السواء من يشاطرونهم أفكارهم وأوجه نشاطهم ، وبذلك يحققون ما يقرب من الاشباع الذى يحققه أولئك الذين يجدون أنفسهم فى الوسط الذى يشجع ميولهم ويؤازر قضاياهم التى يؤمنون بها .

وثمة كذلك الشيوخ الذين يعجزون بعد التقاعد وبعد أن يتوفى عنهم أصدقاؤهم فينشدون السلوى فى نوع من المشاركة تتمثل فى تبادل الذكريات عن طريق التراسل فى

دائرة ضـيقة من الأقران ربما لم يروهـم من قبـل وقد لايرونهم أبدا .

من هذا كله يتضح أن اكتشاف العلاقات الانسانية من أهم الميادين التى يمتاز بها الانسان عن سائر المخلوقات . فالشخص السوى هو الذى ينجح فى التحرر من ذراعى أمه الحانيتين وصدرها الحنون لينطلق فى عالم مشاركة الناس فى السراء والضراء .

ويلاحظ أن المجتمع المعقد السريع التغير يتيح من فرص التفنن فى المشاركة أكثر مما يتيحه المجتمع البسيط الثابت . ولكنه من ناحية أخرى يلقى على عاتق الفرد الذى يعيش فى عزلة مسئولية أكبر فى شـق طريقه نحو ايجاد الصـحبة والمشاركة فى الخبرة . فكما تتعـدد طرق المشاركة كذلك تتعدد المواقف التى يجد فيها المرء نفسه فى عزلة قاتلة .

وقد كتب الشاعر الأمريكى آرشيبولد ماك ليش بصدد مقارنة الحياة الأمريكية بالحياة فى بلاد العالم القديم حيث يلتقى الناس عن طريق الجوار والعيش فى اطار واحد من العادات والتقاليد ، كتب يقول :

فى العالم القديم ، يتجمع الناس
يتجمعون حول ماضيهم وحكمه

ويتجمعون حول لغتهم المشتركة
ويتذاكرون موتاهم ، وشفاههم مضمومة
واذا تحدثوا أوجزوا القول
ويشاركون بعضهم بعضا خبراتهم اليومية
فطعامهم واحد ، وشرابهم واحد ،
والأمثال التى يسوقونها واحدة .
فهم كثيرون ، كثيرون بأنفسهم ،
كثيرون بغيرهم . أما نحن
ففرد هنا .. وفرد هناك . والتلال المعتمة ..
تعكس دخان البيوت المتباعدة ؛
أما نحن فأفراد .. والرياح
وحفيف أوراق الأشجار [1] .

ففى المجتمع البسـيط الذى تدعمت أركانه على مرّ السنين ، نجد أن تشـكيلات خبرات المشاركة معدة مألوفة لكل من الأطفال والناشئة والرجال والشيوخ ، ونجد بالتالى أن « خوف العزلة » والقـدرة على الابتكار فى المجـال

---

(١) Archibald MacLeish, "American Letter" in *Collected Poems*, 1917-1952. pp. 64-65. Boston : Houghton Mifflin Company 1952.

الاجتماعى كليهما لايكاد يكون له وجود . وعلى العكس من ذلك نجدهما يبلغان الذروة فى المجتمع المعقد المتغير .

وكثيرا ما نتحدث عن مجتمعنا فنصفه بأنه مجتمع « مقنن » . ولكن الواقع السيكولوچى والمادى على السواء هو أنه أقل المجتمعات التى ظهرت فى العالم اتصافا بذلك . والدليل على ذلك أن طرق المشاركة بين الأفراد بعضهم وبعض تختلف من فرد الى فرد اختلاف بصمات أصابعهم . فاذا فعلنا كما فعل البحار العجوز الذى « أوقف أحد ثلاثة » وأوقفنا عابر سبيل ، ولكن بدلا من أن نقص عليه قصتنا طلبنا اليه أن يقص علينا قصته ، موضحا لنا الطرق التى اهتدى اليها منذ طفولته واتبعها فى مشاركة الآخرين ميولهم وأوجه نشاطهم ، لم يسترع انتباهنا التقنين بقدر ما يسترعيه التنوع .

ولعل ما نراه تقنينا ما هو فى الواقع الا محاولة لمقاومة تيار جارف من التنوع . فقد أخبرنا شخص نعرف عنه أنه أبعد ما يكون عن الرتابة ، أن المتعة التى يحققها بشراء الكتب عن طريق أحد أندية الكتب ، ترجع الى أن هذه الوسيلة تتيح له فرصة العثور على من يناقش معه هذه الكتب . وقد يبدو لأول وهلة أن هذا الشخص يتحرك فى دائرة ضيقة تهدد بالرتابة ، ولكن الواقع أنه يحاول الاحتفاظ

فى حياته بقدر من الخبرة المشتركة يمنع الفردية والاستقلال من أن ينقلبا الى عزلة ووحدة . ولاشك فى أن هـذا ليس بالأمر اليسير فى عالم متغير يندر فيه أن يطول أمد احتفاظنا بصحبة من نعيش معهم ونتحرك بينهم ، ويكثر فيه ظهور ثغرات سوء الفهم وتنافر الخبرات ، الأمر الذى يفرق بين الأفراد والجماعات .

فاذا طال أمد شعور المرء بالعزلة والعجز أمام خضم من المشكلات المعقدة فلا مفر له من النكوص . وهو يحاول عندئذ أن يتخذ من العلاقات التى قصد بها أن تكون علاقات مشاركة وسيلة لاسترجاع مشاعر الأمن والطمأنينة التى نعم بها أيام الطفولة . ونحن نشهد ذلك مثلا فى الشخص الذى يحاول أن يجعل من الصداقة مجالا للتملك والغيرة ، أو ذلك الذى يتوقع من زوجته أن تقوم منه مقام الأم ، أو الشخص الذى يلوذ بعدد محدود من الجماعات لا يفكر فى تجاوزها ولا فى اتاحة فرصة الانضمام اليها لقادمين جدد . كما نشهده فى الشخص الذى يحاول من طرف خفى أن يوصد أبواب الجماعة التى ينتمى اليها — سواء أكانت ناديا اجتماعيا أم جمعية وطنية أم مذهبا دينيا أم حزبا سياسيا أم جنسا من أجناس البشر — أمام جميع من هم بخارجها ، دون أن يحرم

نفسه فى الوقت ذاته من متعة حدجهم بنظرات الشك والعداء .

فالقدرة على تكوين العلاقات اذن علامة من علامات الصحة النفسية . على أنها لاتعنى توزيع الحب على الجميع بالتساوى أو بنفس الطريقة ، وانما هى ما يمكن أن نسميه استعدادا لتقبل الناس وحسن استقبالهم . وهى دعم للحياة وادراك لحقوق الغير وفهم لمشاعرهم بصورة تلقائية لاتحتاج الى تنبيه كلما جد أمر ، وقدرة على الاستمتاع بالمشاركة على نطاق واسع يضم عابر السبيل كما يضم الصديق الحميم، واستعداد لنبذ الفكرة التى تنادى بأن الجـديرين بالحب والتقدير قلة نادرة . فكما نادى كارل ساندبرج بأن « سيل الوافدين الأقوياء لاينقطع » كذلك الشخص السوى يشعر بكل ذرة فى كيانه بأن سيل الوافدين الجديرين بثقته وتقديره ومحبته سيظل يتدفق الى آخر الزمن .

ويتصف مثل هذا الشخص بالكرم بأعمق ما تحمله هذه الكلمة من معنى فموقفــه من النـــاس والآراء والأفكار والمشكلات موقف ترحيب دائما ، ومع ذلك فنظرا لأن لديه من ذخيرته النفسية معينا لاينضب ، وشعورا بأن الحياة غنية بالفرص والامكانيات ، فان فى استطاعته اطلاق سراحهم عندما يحين لهم وقت الرحيل : ففراق صديق أو حتى فقد

عزيز لا يجعله يتصرف تصرف الطفل الذى يعــانى العزلة والاضطراب فينخلع قلبه فرقا عندما تذهب عنه أمه أو عندما يراها تحنو على طفل غيره .

وقد عرفنا الآن أهمية عبارات المحبة والمشاركة الصادقة التى تصدر لأول مرة عن شخص يعانى الاضطراب والتركيز على الذات . وترجع أهميتها الى أنها تشير الى اتجاه النمو الذى يمكن آن يستمر الى ما لانهاية . ولعل هذا هو ما نحاول وصفه عندما نقول : « ان الله هو الحب » .

الفصل العاشر

الإيمان صنيعة الصحة

والشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية شخص مؤمن ويندر أن يكون غير ذلك . فالخبرات التى مر بها ، وهى ذات الخبرات التى بنيت عليها صحته النفسية تجعله يؤمن بأن فى استطاعته وفى استطاعة غيره من الناس أن يحصلوا على المزيد منها بطرق عرفوها وطرق أخرى لم يألفوها .

وليس معنى هذا أن كل ما يمر به هذا الشخص من خبرات خال من كل ما يكدره أو يعكر صفوه . فهو يشاهد التصرفات الخرقاء تصدر عنه كما تصدر عن غيره ، وهو يشاهد الأحداث التى تحيد عما ألفناه من عقل ومنطق — تصيبه كما تصيب غيره ؛ وهو يلمس الكثير من القوى الانسانية وغير الانسانية مما قد لايجد مفرا من وصفها بالتخبط والعمى .

ومع ذلك كله فان سر حياته يظل دائما فى غلبة المعنى والمنطق على خبراته . وهذا المعنى — أو بعبارة أدق — هذه

السلسلة من المعانى هى المادة الخام التى صنعت منها صحته النفسية . والمرض النفسى — حيثما وجد — دليل على افتقار الخبرات الى مثل هذا المعنى ، وعلى أن صاحبه ظل يصحو يوما بعد يوم ، بل وعاما بعد عام ، لا لشىء الا ليواجه الضرورة المؤلمة التى تلزمه بالتصرف فى مواقف لم ينجح أبدا فى فهمها أو التحكم فى مكوناتها ، ومع ذلك فهو يقيم نفسه كما يقيمه الناس فى ضوء ما يأتى من تصرفات ومن ناحية أخرى نجد الشخص السوى قد اكتسب ما اكتسبه من صحة نتيجة لأنه نجح فى اكتشاف الأسباب والمسببات فى عدد لا بأس به من المواقف ، واكتشف كذلك كيف يمكنه التوفيق بين قدراته وبين أسلوب الحياة وسنتها التى تقضى بأن تتبع النتائج مقدماتها الى مالانهاية وبما لانستطيع تفسيره فى كثير من الأحيان . ولكنها فى الوقت نفسه ، وحتى فى مثل هذه الأحوال ، لاتعجزنا عن أن نبنى أحكامنا وآمالنا وسلوكنا على أساس العقل والمنطق .

ومن أهم ما يمتاز به الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية قدرته على تصريف شئون حياته دون حاجة به الى ما يحتاج اليه من لايتمتع بها من ضمانات . ذلك أن ايمانه امتداد لخبرات المعنى التى مر بها فحققت له الاشباع وأشعرته

بأن من الخير أن يواصل السير فى الطريق الذى رسمه لنفسه فأدى به الى نتائج حميدة ولدت فيـــه مشاعر الارتياح . فالنشاط والعمل فى نظره استمتاع بالحياة ، وايمان بأن فيهما انتصارا للقوى التى تدير دفتها لا مقاومة لهذه القوى ، وبأن فيهما مسايرة لنظام الكون الذى يوحى لنا بطريقة أو بأخرى بضرورة توخى العقل والحكمة فى تصرفاتنا .

وعلى ذلك فهو لا يحتاج الى ما يضمن له أن ما يراه حقا هو الحق كله ، أو أنه الحق الذى لاحق سواه ، أو أن مساعيه لابد وأن تكلل بالنجاح. فنظرا لأن مشاعر السعادة والحرية تغلب على حياته ، فان فى استطاعته التسليم بأن ما توصـــل اليه من حق يكفيه لمواصلة الجهد والسعى ولو الى حين ، وبأن المزيد من الحـــق لابد وأن يتكشـــف له فى الوقت المناسب . وهو يأمل أن يكون ما يراه حقا ليس زيفا ، ويعمل على تنقيته من الشوائب ما وسعه العمل . وهو يأمل فى أن يحقق شيئا وفى ألا تضيع جهوده هباء وسدى . فاذا نجحت هذه الجهود فى أن تكسب له تقدير من يقدرهم واحترام من يحترمهم فأهلا بذلك وسهلا . ولكنه فى قرارة نفسه وأعمق أعماقه يتصرف على النحو الذى يتصرف به لأن خبرات المعنى التى مر بها تشعره بأن لامحيد له عن ذلك . وحتى ان بدت

تصرفاته وكأنها لاتخلف له الا الاخفاق وسوء الفهم ومشاعر العزلة ، فانه يظل يشعر بأن هذه النتائج على ما تسببه له من آلام ، لاتزال فى جوهرها أقل ايلاما من خبرة معايشة نفسه وقد تخلى عما رآه طريق الحق والصواب والمغزى .

والشخص الناضج الذى يستشعر هذا النوع من الايمان ليس أقدر على تحليل الخبرات التى تبلور فيها ايمانه منه على تحليل ارثه البيولوچى النفسى الى ما يتألف منـــه من عناصر ، ولكنه كما يستطيع ذكر قليل من أسلافه على كثرتهم وكما قد يستطيع ذكر العلاقات البارزة التى ربطت بينه وبين قليل من هذا القليل الذى يذكره — كذلك قد يمكنه أن يذكر من ماضيه قدرا ضئيلا من الخبرات التى يشعر بأنه مدين لها بالفضل فيما يغمر نفسه من شعور جارف بالايمان.

وما من شك فى أن بعض هذه الخبرات والذكريات سوف تدور حول والديه أو من قاموا منه مقام الوالدين . فقد يذكر مثلا ما كان يشعر به أيام الطفولة عندما كان يحمله أحـــد الكبار بعد أن تجهده محاولة مجاراتهم فى سيرهم بخطواته القاصرة ؛ أو ما كان يشعر به عندما كان يعـــود من خارج البيت حيث البرد والفضاء الى داخله حيث الدفء وأمه الحانية فى انتظار عودته ؛ أو ما كان يشعر به عندما كان يسير

الى جانب أبيه بعد أن يخيم الظلام على الدنيا فيشعر بكل ما فى الليل من غرابة دون أن ينتابه الخوف ما دام فى كنف أبيه وحماه .

وبمضيه فى استكشاف نفسه قد يذكر خبرات تدور حول ألفته للأشياء واطمئنانه اليها . فيذكر حجرات عاش فيها فترة أتاحت له أن يكتشف أنها لم تكن من الاتساع كما تصورها من قبل ، وكتبا أحس بانتمائها اليه وقربها الى نفسه ، وأماكن اعتاد ارتيادها ليمتع النظر برؤية الأزهار كل ربيع ، وأشياء انتفخت بها جيوبه أو أودعها صندوقا كان يحتفظ به كل ليلة الى جوار سريره .

كما قد يذكر خبرات تتصل بنموه وانتقاله من مرحلة الى التى تليها : باكتشافه أن مواقف الاخفاق والهزيمة لاتعنى خراب العالم أو نهايته ، وبقدرته على اتيان أفعال لم يكن يستطيع القيام بها من قبل كأن يقف على يديه وقدماه معلقتان فى الهواء ، أو يسبح عبر حوض للسباحة ، أو يحل مسائل الجبر ، أو يعبر عن آرائه ويدلى بها فى جمع من الناس دون أن يتصبب جبينه عرقا أو يحمر وجهه خجلا .

وقد يذكر اذا كان من السعداء كيف اعتاد أبواه أن يقرأ كل منهما للآخر فى كتاب ، وكيف كانا يتجـاذبان أطراف

الحديث ويناقشان شئون الحياة ، وكيف استطاع أن يلتقط مما كانا يقرآن ومما كان يقرأ ألفاظا وعبارات جميلة تصف الجمال وتتحدث عن الشجاعة والاقدام ، وكيف استطاع أن يستعيدهما فيما بعد ليستعين بهما على مواجهة مواقف الخوف والرهبة واجتيازها فى أمن واطمئنان . وقد يذكر كذلك الأبطال الذين داعبت بطولتهم أحلام طفولته وصباه . سواء أصادفهم فيما قرأ من كتب ، أم على صفحات الرياضة فى الجرائد والمجلات ، أم رآهم وعرفهم فى الوسط الذى عاش فيه تلك الفترة من حياته .

وقد يذكر يوما تعدى فيه عليه أحد التلاميذ المشاغبين بالضرب ، وكيف سارع ثالث يكبرهما الى انقاذه من الموقف، ثم يذكر كيف اختزن هذه الخبرة الى أن أتى اليوم الذى انتصر هو فيه لآخر يصغره تعرض لمثل موقفه . وقد يذكر أيضا أول نظرات له من خلال المجهر أو التلسكوب ، وكيف أتاحت لمجال حياته أن يتسع ليهيىء له بالتالى فرص التفكير والشعور فى أشياء لم يفكر فيها أو يشعر بها من قبل .

من هذا كله نرى أن الخبرات التى يتألف منها الايمان لاتحدها حـــدود ، لأنها لاتتمثل فى مواقف معينة بقـــدر ما تتمثل فى هذه المواقف كما خبرها صاحبها ورآها وفسرها

— وصاحبها هذا انسان له ماضيه الخاص بكل مافيه من أحداث وخبرات ، وله أيضا حاضره الخاص بكل مافيه من مشاعر وحاجات .

ومع ذلك ففى استطاعتنا — اذا أخذنا هذه الخبرات فى مجموعها — أن نقول انها من النوع الذى يعمل على خلق مايمكننا أن نسميه الايمان الفياض — ذلك الايمان الذى يجعل صاحبه يشعر بأنه حيث تكل قواه بعد أن يكون قد بذل كل ما فى طاقته من جهد فان فى استطاعته أن يستعين بقوى غيرها — ولتكن قوة أحد والديه أو اخوته أو أخواته أو أصدقائه أو زملائه ، أو قد يكون مصدر هـذه القوى غريبا لم يعرفه من قبل . كما قد يكون سلفا له فى منصبه . ومثل هذا الايمان يشعرنا كذلك بأن خبرات الألم والعجز ومجانبة الصواب والارتباك والفشل وفقدان الأعزاء والشعور بالوحدة — كل هذه خبرات محدودة بزمانها تنتهى كما بدأت فتدعنا نستأنف الحياة بما فيها من عمل وأمل .

ومما يعمل على بث روح الايمان وتقويتها تلك الخبرات التى تثبت أن الألفة والرقابة كلتيهما عنصر لازم للحياة ، وأن الحدود الفاصلة بينهما حدود متغيرة غير ثابتة ، بحيث يكون فى وسع المألوف أن يثير دهشتنا أحيانا ، وفى وسع

الغريب أن يوحى الينا بالثقة والاطمئنان ، ويعمل على بثها وتقويتها كذلك خبرات المحبة الصادقة ، والخبرات التى تتيح لنا آن نرى كيف أن الأسس الكبرى التى ينبنى عليها نظام الكون قد وضعت بحيث تفسح المجال أمام ادخال الكثير من التفاصيل ورسم الكثير من الخطط الفردية والجمعية على السـواء .

ولعل أهم ما تتميز به هذه الخبرات هو أنها تجعل حاضر صاحبها ممتعا ومثمرا فى الوقت ذاته فيشعر بضخامة ما قد يأتى به المسـتقبل دون أن يتهيب ما قد يترتب عليـه من مسئوليات . ذلك أن الايمان لا يتولد عن خبرات فرضها علينا غيرنا بحجة أنها فى صالحنا وصالح اعدادنا للمستقبل فبعدت بنا عن حاضرنا ولم تشبع حاجتنا الى الشعور بقدرتنا على مواجهته ، وانما يتولد عن خبرات تشعرنا بجمال الحياة كما نراها نحن بحيث تفيض سعادتنا وتتفتح قلوبنا لاستقبال ما لم نعرفه بعد ، وما لم نقبل على حبه بعد ، وما لم نقدم على محاولته بعد .

وعندما نقول ان الايمان الذى يؤدى الى الصحة ايمان فياض فاننا نعنى بذلك أمرين :

الأول أنه يضفى اشراقه على جميع جوانب علاقة المرء

بالحياة فيبدو فى طريقته فى استقبال الغرباء كما يبدو فى طريقته فى معالجته لطفل عنيد أو فى الاجلال الذى يستشعره وهو يتأمل نجوم السماء وكواكبها ، ويبدو فى قدرته على تنحية عدوه وآلاته فى المساء ليأوى الى فراشه ينعم فيه بالنوم الذى يعوضه عما فقد أثناء العمل ويجدد نشاطه وحيويته كما يبدو فى قدرته على حمل عدده وآلاته فى الصباح لاستئناف عمله فى شغف واقبال . والأمر الثانى الذى نعنيه بالايمان الفياض هو أنه لا يتحرك نتيجـــة للمثيرات الجديدة أو غير المألوفة فحسب ، وانما يفيض فى معظم المواقف اليومية مهما قل شأنها ومن المؤكد أن مثل هذا الايمان يحمى صاحبه من العواصف والأنواء ، ولكنه ليس مأوى يلجأ اليه وقت الحاجة ليغفل شأنه بقية الأوقات . ونظرا لأن هذا الايمان نشأ مع الخبرات ونما بنموها على نحو يتعذر معه فصل أحدهما عن الآخر فان فيه من الاستمرار ما يمكننا من الاعتماد عليه والاطمئنان اليه ولكنه يتصف فى الوقت نفسه بالقـــدرة على اثارة مشـــاعر الدهشة والتساؤل فى نفوسنا من حين الى حين .

وليس مثل هذا الايمان بأية حال عنصرا جامدا فى حياة الفرد ، ولعل خير ما يمكننا أن نعرفه به هو أنه رخصة تتيح لصاحبها أن يواصل السير فى الطريق الذى يبدؤه .

فاذا كان الطفل الصغير يستأذن أباه فى الخروج للعب فى الشارع ، ويستأذنه عندما يكبر فى أن يذهب الى السينما أو يقضى ليلة فى بيت أحد أصدقائه أو يلتحق بعمل فى الصيف يقتضيه أن يعيش مستقلا فى مكان غريب فترة من الزمن ، فمعنى ذلك أنه ينتقل باذن من أبيه من دائرة من دوائر الخبرة والتحرر والمخاطرة الى دائرة أوسع منها كلما كبرت سنه . وكذلك يمكن القول بأن الراشد الذى يتمتع بالصحة النفسية ينتقل باذن من ايمانه بالحياة وثقته فيها ، من دائرة ما يعرف الى دائرة مالا يعرف ، ومن نطاق ما حاوله وجربه الى نطاق مالم يحاوله أو يجربه .

والرخص التى يمنحها للشخص السوىّ ايمانه على هذا النحو منوعة ومتعددة ، فايمانه يتيح له أن يقر بجهله من ميادين مختلفة دون أن يتخذ فيها موقف المدافع عن نفسه ، ويتيح له أن يدرك أنه حتى بعد أن تجمع كل الحقـائق فان السر قد يظل باقيا ، وأنه لايبقى خارج الحقائق بحيث يمكن معالجته على حدة وانما يبقى فى الحقائق ذاتها وفى قدرتنا على معرفتها . ونظرا لأن الشخص المؤمن لا يخشى الفراغ النفسى أو يرهبه ، ولا يحس بدافع الهرب من المجهول ، فانه لايضطر الى الاحتماء وراء ادعاء كاذب بالعلم بكل شىء ، أو اهتمام

بالبديهيات وتمسك بحرفيتها وهو لايضطر الى الدفاع عن ذاته ضد سر الحياة كما لو كان فيه خطر يتهدده .

وجدير بالذكر فى هذه المناسبة حديث دار فى تمثيلية كتبها مؤلف أمريكى بين شخصيتين من شخصياتها عن « المعجزة » التى حدثت فى بيت العنكبوت فأثارت الدهشة والتساؤل فى نفوس أهل المنطقة بأسرها :

سألت مسز أرابل الدكتور دوريان فى عصبية بادية :

— هل سمعت بالكلمات التى ظهرت فى بيت العنكبوت؟

— نعم سمعت .

— حسنا : وهل تفهم ذلك ؟

— أفهم ماذا ؟

— هل تفهم كيف تظهر الكتابة فى بيت العنكبوت ؟

— بالطبع لا ، لست أفهم ذلك . ولكن على أية حال فأنا لا أفهم أصلا كيف تعلم العنكبوت أصلا أن يبنى له بيتا . ومع ذلك فعندما ظهرت الكلمات قال الجميع انها معجزة ، ولكن أحدا منهم لم يذكر أن بيت العنكبوت نفسه معجزة .

— ولكن أين هى المعجزة فى بيت العنكبوت . أنا لا أفهم لماذا تقول ان بيت العنكبوت معجزة ..

بيت العنكبوت ما هو الا بيت عنكبوت .

— اذن فلتحاولى أن تنسجى بيتا مماثلا .

وهنا تحركت مسز أرابل فى مقعدها فى قلق ثم قالت :

— قد لا أستطيع ذلك ولكن فى استطاعتى فى الوقت نفسه أن أنسج جوربا أو أطرز مفرشا[1] .

ونحن نعرف أن الدنيا تزخر بأولئك الذين يشعرون أنه ما دام فى استطاعتهم أن « يطرزوا مفرشا » أو ينادوا بمبدأ طنان أو يسخروا من حلم الانسانية القديم فى تحقيق العدالة والعمل على سيادتها بين الناس ، فمعنى ذلك أنهم نجحوا فى الكشف عن سر الحياة . ولكن المشكلة لا تفتأ تظهر من جديد فلا يجدون أمامها مناصا — مثلهم فى ذلك مثل المسز أرابل — من أن يتحركوا فى مقاعدهم فى قلق بينما أمثال الدكتور دوريان فى مأمن من مثل ذلك لأن ايمانهم يمكنهم من أن يطمئنوا الى أنهم لا يملكون الاجابة عن كل سؤال .

والخبرة الثانية التى يمتاز بها الشخص المؤمن على غيره هى أنه لا يرهب مشاعره . فقد عرفنا مما تجمع لدينا من أدلة فى ميدان العلاج النفسى السبب الذى من أجله يبدو على

---

(١) E.B. White, *Charlotte's Web*, pp. 108-109. New York: Harper and Brothers, 1952, by E.B. White. By permission of the Author.

الشخص الذى يعانى المرض النفسى تحجر علاقته بالحياة .
فأدركنا أن جموده هذا يرجع الى ما يبذله من جهد عنيف
لكى يتحكم فى مشاعر العداء التى تعتمل فى نفسه ، وأن
خوفه من الناس لا يعكس الا خوفه اللاشعورى من دوافعه
الهدامة ، فهو يتصورهم كما لو كانوا يريدون به الشر الذى
كان يلحقه هو بهم لو أن زمامه أفلت منه .

وكثيرا ما يتعطش مثل هذا الشخص الى تلقى المحبة
والحنان وبذلهما ، ولكن من المستحيل عليه أن يفرد جانبا
من نفسه ويخصه بالتحرر والخلاص ما دامت نفسه كلها
ترزح تحت عبء الخوف ، ذلك أن نبذ مشاعره كلها باستثناء
واحد منها محاولة مآلها الى الاخفاق .

أما الشخص المؤمن فهو يمتاز كما لاحظنا بارادة الخير .
وعلى ذلك فهو يستطيع أن يطمئن الى طبيعته لأن فى وسعه
أن يثق فى قدرته على التحكم فى مشاعره حتى فى مواقف
البغض أو الغضب ، ولأن هذه الثقة تدعم نفسها بنفسها حيث
انها تتيح له تلقائية التصرف وتمنع مشاعره نتيجة لذلك من
أن تكبت وتختزن فتهدد بالانفجار .

ونظرا لأنه لا يضطر الى الضغط على مشاعره السلبية فان
فى مقدوره أن يعبر بحرية وانطلاق عن مشاعره الايجابية ،

فهو يستطيع أن يستشعر الفرح والأسى والمحبـة والحنان ، ويستطيع أن يسلم بأنه « للبكاء وقت وللضحك وقت . وللنوح وقت . وللرقص وقت »[1] . ونظرا لأن مشـاعره الصادقة لا تخجله فان وجوده لا يثير فى الآخرين الارتباك والخجل من مشاعرهم ؛ وعـلى ذلك ففى وسعه أن يشعر بالقرب منهم على نحو لا يتسنى للشخص الذى يصد تلقائية الآخرين بكبح تلقائيته .

ومجمل القول أن الشخص المؤمن لا يهاب مشاعره بل يجد أنها جديرة فعلا بهذا الاطمئنان . فلا ضير عليه من أن ينال حظه من المشاعر السلبية لأنه بذلك يقرب ما بينه وبين الناس بدرجة تزيل من نفسه أى خوف من سخريتهم منه . والشخص الذى يعرف بالفعل كيف « يفرح مـع الفرحين ويبكى مع الباكين »[2] قد يستحى من الله ولكنه لايشعر وقتئذ بالارتباك أو الضيق .

والميزة الثالثة هى أن الشخص المؤمن يستطيع مواصلة السير فى الطريق التى بدأها ، فيستطيع أن ينمى ارادة الخير عنده لتشمل عددا متزايدا من الناس والأشياء .

---

(١) سفر الجامعة : الاصحاح الثالث : ٤ .

(٢) أنظر رسالة بطرس الرسول الى اهل رومية ١٢ : ١٥

قد أقنعتنا دراستنا للعلاقات بين الأفراد والجماعات أن ارادة الخير تعمل لدى الكثيرين فى نطاق لا بأس به ؛ فهم يعملون بصفة عامة بدافع من رغبتهم فى أن يقبلوا على الناس لا فى أن ينقلبوا عليهم . على أننا لاحظنا فى الوقت نفسه أن ارادة الخير هذه كثيرا ما تمتد الى حد معين لا تتجاوزه ولا تتعداه ، كما لو أن سدا منيعا قد قام لوقفها عند هذا الحد . أما أولئك الذين يوجدون على الطرف الآخر من هذا السد فلا يمكن أن تشملهم ارادة الخير . وقد لا يتم هذا عن عمد أو تدبير ، وقد لايتخذ صورة العداء السافر ؛ أو قد يغطى بطلاء من الادعاءات بأن ارادة الخير شاملة ، أو بطلاء آخر من الهبات والخدمات التى تنتقل عبر هذا السد ولكنها لا تنجح فى ازالته . والأغلب أن تكون هذه الظاهرة لا شعورية نتيجة لأن فهم الذات يتوقف حيث يتوقف نمو ارادة الخير .

ومن الطبيعى أن تختلف تشكيلات العلاقات بين الأفراد والجماعات من حيث قدرتها على الاستيعاب أو قصورها عنه . ومع ذلك فقد يبدو أن هناك أنواعا ثلاثة من الحواجز والسدود التى قلما ينجح فى تخطيها الا من يتمتعون بالمرونة والصحة النفسية وما يلازمهما من ايمان فياض .

والنوع الأول من الحواجز يفصل أصحابه عن أولئك الذين يرغبون لأسباب عملية فى اعتبارهم مختلفين عنهم حتى يستطيعـوا أن يستخدموهم بذات الطرق التى يأبون هم لأنفسهم أن يستخدموا بها ، وحتى يستطيعوا أن يفعلوا ذلك دون أن تزعجهم مشاعر الاثم أو تهتز الصورة التى كونوها لأنفسهم عن أنفسهم .

ونحن نعرف أن هذا الأسلوب الباقى على قدمـه قد استخدم لتسويغ الآفات الاجتماعية على اختلافها . فاتخذ وسيلة يوقف بها عند حدهم أولئك الذين خصصوا للقيـام بالشاق أو المنفر من الأعمال . واتخذه حجة من يدفعون بأن القدرة على الانتفاع بوقت الفراغ قدرة خصت بها طائفـة معينة من الناس هى القلة المحظوظة ، وعلى ذلك فلن يؤدى خفض ساعات العمل لسائر الناس الا الى الاضرار بجلدهم وقوة احتمالهم . ووقف هذا الأسلوب حجر عثرة فى سبيل جميع الجهود التى بذلت لتعميم خدمات الصحة والاسكان والتعليم ، فهؤلاء الذين لم ينتفعوا بهذه الخدمات لأنها لم تتح لهم يتهمون بأنهم سوف يعجزون عن الانتفاع بها حتى لو أتيحت لهم . ويعمد بعض الأفراد والجماعات فى هذه الأيام الى اتخاذ هذا الأسلوب سلاحا يشهرونه ضد منظمات كالأمم

المتحدة واليونسكو لا لشيء الا لأنها تهيىء فرص العدالة والمساواة لأمم وشعوب كان من صالح هؤلاء الأفراد والجماعات ومبعث زهوهم أن ينظروا اليهم نظرة السيد الى المسود .

ومن الممكن وصف الموقف فى عبارات أكثر صراحة اذا قلنا ان عقول الأفراد والجماعات تعمد الى اقامة حاجز يقسم الناس الى فريقين من بينهما فريق لا ينال نصيبه من العلاقات الطيبة وحسن الجوار الا اذا التزم حدوده فلم تحدثه نفسه بتغيير الوضع الذى ينص على وجود السادة والأتباع . وحتى هذا النصيب الذى يناله يتجاوز التعبيرات الجوفاء عن أخوة البشرية أو الهدايا والمنح التى تعطى لمجرد اثبات تفوق اليد العليا على اليد السفلى ، أو برامج الاصلاح التى تستهدف التحكم والسيطرة . وهذا النوع من « ارادة الخير » لا يتضمن الا نسبة ضئيلة من الرغبة الصادقة فى حسن الجوار والمعاشرة ، بينما هو فى أكثره وجوهره ينم عن عدم الاكتراث والخوف والشعور بالاثم والدليل على ذلك سرعة تحوله الى كراهية وعداء ما ان يبدو أى خطر يمكن أن يتهدد الوضع القائم .

وملاحظة هذه التفرقة ليست بالأمر الجديد . فقد هاجمها

القديسون والحكماء والأنبياء على مرّ الأجيال والعصور ، ونادوا بأن كل ما نسديه « لهؤلاء الصغار » انما نسـديه للحياة نفسها — الحياة التى تنبض بها دماؤهم بقدر ما تنبض بها دماؤنا ، وبقدر ما ينبض بها قلب الكون بأسره .

على أن الجديد فى الأمر هو أن علمـاء النفس البشرية والسلوك الانسانى قد ضموا صوتهم الى صوت القديسين والحكماء والأنبياء . فهم الذين استرعوا انتباهنا الى التشابه القائم بين هـذا النوع من التفرقة وبين ميـل العصابى الى استغلال الناس بأن يفرض عليهم أدوارا أملتها عليه حاجاته ودوافعه ، ثم يعاملهم بما لا يحب أن يعاملوه به .

والعلماء فضلا عن ذلك هم الذين عاونونا على أن نفهم أن القديسين والحكماء والأنبياء يستطيعون بذل ارادة الخير فى حدود أوسع من تلك التى يألفها معظم الناس لأنهم يشعرون بأنهم نالوا حظا كبيرا من هذه الارادة من جانب البشر ومن جانب الكون . وقد تسنى لهم هذا الشعور لأنهم هم أنفسهم قد نجحوا فى ادراك مغزى الحياة ونجحوا فى البذل بدرجة تتيح لهم الاستمرار فيه حتى واو نبذهم من حولهم من الناس وتتيح لهم كذلك أن يفيضوا بما لديهم من ارادة الخير حتى على هؤلاء الذين يضنون عليهم بها ، وأن يفعلوا ذلك من

تلقاء أنفسهم ودون بذل جهـد يذكر . ويمكن التعبير عن الموقف بطريقة أخرى اذا قلنا ان خصوبة النفس عندهم قد بلغت درجة تشعرهم بخصوبة الحياة ذاتهـا ، ومن ثم فهم لا يخشون النتـائج التى قد تترتب على شمـول الآخرين واشراكهم فى ارادة الخير لأنهم يؤمنون بأن فضلا من الخير والزاد سوف يبقى حتى بعد أن تشبـع الحاجات النفسيـة والجسمية لجميع الناس ، وما من شك فى أن هذا هو الايمان الذى تصنعه الصحة .

والنوع الثانى من الحواجز يقف حائلا دون أولئك الذين اختلفت أجناسهم وألوانهم ولغتهم وحضارتهم وبرزت هذه الفروق بدرجة غطت معها على ما بين البشر عامة من خبرات مشتركة فخلقت بذلك جوا من القلق والتوتر .

فحتى أولئك الذين يتمتعون بقدر لا بأس به من ارادة الخير كثيرا ما تتعطل لديهم هذه الارادة أمام تلك الفروق كما لو كانت قدرتهم على فهم من حولهم قد كلفت مالا طاقة لها به . ذلك أنه لا يقدر على تخطى هذا الحاجز من الفروق السطحية وتجاوزه الى تقبل الناس كبشر الا شخص يتمتع بدرجة ممتازة من الصحة النفسية والايمان بالنوع البشرى . وعلى النقيض من ذلك نجد الشخص الذى يعانى الاضطراب

النفسى يقف موقف العداء من كل ما هو غريب أو غير مألوف ويتخذه هدفا لمشاعر العداء المكبوتة فى نفسه . وفى استطاعتنا نحن أن نفهم أسباب ذلك اذا تذكرنا أن مثل هذا الشخص يميل الى تجسيم الفروق نتيجة لشعوره بأن هوة سحيقة تفصل بينه وبين الناس بمن فيهم أقربهم اليه .

ولعل أخطر أنواع الحواجز هو ذلك الذى يقف ارادة الخير دون شمول « العدو » فردا كان هذا العدو أو جماعة ، خصما فى معركة سافرة أو ندا فى منافسة خفية ، محدث أضرار حقيقية أو مصدر اهانة متخيلة . وما زالت مشكلة معالجة العدوان الفعلى أو المتوقع من أعوص المشكلات التى على الانسان أن يواجهها ويعمل على حلها .

ولكن معظم الأفراد والجماعات قلما يواجهونها أو يتعمقون بحثها ، فهم يلجأون فى معظم الأحيان الى ارتجال سياسة فجة كلما وجدوا أنفسهم وجها لوجه معها . فنجدهم يؤمنون بمحبة الأعداء ما دامت المشكلة غير قائمة ، ولكنها ما ان تواجههم حتى يقابلوا العداء بعداء مثله مرجئين ارادة الخير الى أن يحين اليوم المناسب لظهورها ، ويترتب على ذلك أن ما يبدأ كعداء يسير من جانب واحد يسهل تخفيف حدته

ان تعذرت ازالته ، يصبح حلقة مفرغة من العداء والكراهية يتعذر تحطيمها .

ومن نافلة القول أن الشخص الذى يعانى الاضطراب العصبى لا يستطيع اتباع الحكمة التى تهيب بنا أن نحب أعداءنا وان نفعل الخير حتى فى أولئك الذين لا يحملون لنا الحب ، وقد تردد شفتاه هذه الحكمة فى جد ووقار ولكنه يظل يسير على القاعدة البدائية التى نادى المسيح عليه السلام بعدم صلاحيتها للنفس البشرية ، فهو يحب أصدقاءه ويكره أعداءه — بل ان من الممكن أن نقول توخيا للدقة ولأسباب سبق لنا أن ذكرناها أنه لا يحب أحداً على الاطلاق . فنجده حتى مع أقرب الناس اليه يسارع الى رد الاساءة ، ويصر على حمل مشاعر الكراهية والضغينة على نحو يجعل من حياته سلسلة متصلة الحلقات من العداوة الخفية والسافرة . ويصبح من العسير عليه أن يلقى شيئا يرضيه أو ينال استحسانه ، أو يتحدث فى موضوع لا يذكره بطريقة أو بأخرى بما لا يحب — بشخص أو بشىء يكرهه أو يعاديه .

ومن المؤسف حقا أننا جميعا نلتقى بمثل هذا الشخص الذى قد يؤمن أو لا يؤمن بمحبة الله — ولكنه يحمل لجاره من الكراهية مثل ما يحمل لنفسه . على أن موضوع بحثنا هنا

يختلف عن ذلك كل الاختلاف — فهو الشخص الذى ينجح بدرجة مذهلة فى شمول أعدائه بما لديه من ارادة الخير ، حتى ولو ظن من حوله من الناس أن تصرفه هذا ينافى الطبيعة البشرية ، وحتى لو ظنه أعداؤه ضعفا من جانبه .

فاذا شرعنا فى دراسة الطبيعة البشرية فى ضوء ما زودنا به العلاج النفسى من حقائق بدت لنا حقيقة قد تثير دهشتنا — ألا وهى أن القدرة على محبة الأعداء لاتنافى هذه الطبيعة وانما هى دليل على الصحة النفسية فى أرفع درجاتها . وهى تحمل علامات هذه الصحة ؛ فتتضمن مثلا القدرة على التمسك بالواقع الموضوعى فى وجه المشكلة بدلا من النكوص الى القلق على الذات والتركيز عليها ، وتتضمن القدرة على ادراك التشابه الجوهرى بين الذات وبين سائر البشر ، والقدرة فى الوقت نفسه على اعطائهم فرصة التصرف بما تمليه عليهم طبائعهم ؛ وتتضمن روح التسامح والتجاوز عن الأخطار — تلك الروح التى ينميها ادراك المرء لنواحى قصوره ومواطن ضعفه ؛ وتتضمن قدرا من الثقة بالنفس يكفى لحفز صاحبه على الاقدام على عمل يراه جديرا بالمحاولة ؛ وتتضمن قدرة المرء على أن يربأ بنفسه عن استعراض قوته على حساب الآخرين وعن التحفز للدفاع

كلما جد أمر ؛ وتتضمن روح المرح التى تمتد الى أعماق صاحبها فتشع منها القوة والحياة ؛ وتتضمن آخــر الأمر شعورا بخصــوبة الحياة — ذلك الشعور الذى أســميناه الايمان ، والذى يمنح صاحبه رخص السير فى طريق الخبرة مرحلة اثر مرحلة . فمن المؤكد أن هذه العناصر كلها تدخل فى ذلك النوع من ارادة الخير الذى يقدر على شمول الأعداء ايمانا من صاحب هذه الارادة بأن العدو انسان قابل لأن ينمو ويتغير فتتبدل ارادة الشر فيه الى ارادة الخير ، وقدرة منه على النظر من خلال الصراع وتجاوزه الى ما يكمن وراءه من امكانيات السلام .

ولعلنا نذكر فى هذا الصدد ما قالته احدى شخصيات روميو وچوليت لشخصية أخرى من أن « رأسك محشو بالشجار كالبيضة المليئة بالصفار والزلال » ؛ ففى ذلك وصف دقيق لحالة الشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى فيشغله الصراع مع نفسه ومع غيره بدرجة يتعذر عليه معها أن يفسح المجال لخبرات ارادة الخير . وعلى العكس من ذلك يمكننا أن نقول ان رأس الشخص السوى ملىء بالمعانى والامكانيات الكامنة فى الحياة بدرجة يتعذر معها على الصراع أن يجد له

مكانا فيها ، اذ تتبدد مشاعر البغضاء والنفور بينما هو يفكر فى أمور أخرى جديرة باهتمامه وتفكيره .

وثمة حقيقة أخرى تجب الاشارة اليها : فنظرا لأن لدى الشخص السوى معينا نفسيا خصبا يفيض عن حاجته واستهلاكه نجده يمارس العطاء كما يمارس الأخذ . وسواء أكان أبا لأولاد أم لم يكن نجده قد نجح فى تحقيق ما أسماه ليون صول فى كتابه « النضج النفسى » عاطفة الأبوة ، تلك العاطفة التى تتمثل فى علاقة بالحياة تتضمن المنح والصبر والخلق والاسهام . وعلى ذلك فهو يميل فى مواقف الصراع الى أن ينظر من خلال التصرفات ويتجاوزها الى أسبابها ودوافعها ، ولا يمضى وقت طويل حتى يستطيع — كما يستطيع الأب الحنون مع طفله العنيد — أن يرى فى سلوك خصمه تعبيرا عن الفجاجة والجهل ، أو انعكاسا لحاجات يعوزها الاشباع . وهذه القدرة على النفاذ الى جوهر الموقف لاتفسح مجالا لدوافع الهدم والتخريب .

وموجز القول أن الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية يحب أعداءه لاعن مجرد تمسك بأهداب الفضيلة ، وانما أملا منه فى تحقيق هدف يرمى الى تقويم المعوج . وهو قادر على فهم هذا الهدف حتى ولو حالت دونه المخاطر والأهوال ، لأنه

خبر مواقف الخلق والابداع فلا يرضى عنها بديلا ولا يحس بالحاجة الى الحصول على ضمانات النجاح سلفا .

هذه والحق يقال هى المعجزة الخالدة — معجزة الحياة التى تسودها روح المحبة فلا تعبأ بالهزيمة ولا تتأثر بها . فالشخص الذى تتسع ارادة الخير عنده لتشمل العدو بفضل قدرته على أن يسمع فوق ضجيج الصراع ودونه ومن خلاله « صوتا ناعما حزينا يدعو الى الحنان والأمان » — هذا الشخص قد لاينجح فى تحقيق هدفه الذى يحلم به قبل أن تكون حياته ذاتها قد انقضت ، وقد يهلك نتيجة لايثاره طريق المحبة على طريق العداء ، ومع ذلك فالنصر حليفه على أى حال لأنه ينجح فى اضفاء المعنى على الحياة قبل أن يفارقها .

على أننا لانكون مبالغين اذا قلنا ان المحبة تفوز بالنصر فى معظم الحالات بصورة أكثر وضوحا وأسرع اشباعا حتى وان لم يكن نصرا كاملا . فنحن نعلم أن الأطفال يتعلمون المحبة عن طريق تلقيها واستقبالها ، بمعنى أن الخطوة الأولى يجب أن تأتى من جانب الآباء ، وقد بدأنا كذلك ندرك أن معظم الناس يحتفظون فى جميع مراحل نموهم بقــدر من خصائص الطفولة يجعلهم أقدر على الاستجابة لارادة الخير كما يبديها غيرهم نحوهم منهم على البدء بابدائها نحوهم .

وعلى ذلك فمن الممكن أن تقول ان حركة البدء تظل فى معظم المواقف الانسانية من نصيب الطرف الذى نجح فى تنميـة ما أسميناه « عاطفة الأبوة » .

وكلما زاد تمتع المرء بالصحة النفسية زادت قدرته على اتخاذ هذه الخطوة الأولى . فنحن نذكر أن لدى مثل هـذا الشخص قدرا من الثقة بالنفس يكفيه لأن ينفـذ بصره من خلال خبرات الصد الى ما بعدها . وهو يحب غيره من الناس على نحو يجعلنا نطمئن الى أن موقفه من هذا الغير لابد وأن يكون موقفا صادقا لا مجرد تحايل أو محاولة للظهور بمظهر الفضلاء . وهو يؤمن بقوة الواقع الموضوعى على نحو يجعلنا نطمئن الى أن موقفـه لابد وأن يكون متمشيا مع قوانين الأسباب والمسببات حتى ولو بدا للنظرة السطحية غريبـا أو شاذا . وهو يتمتع آخر الأمر بذلك النوع من السعادة الذى يشع البهجة والسحر من حوله فيتعذر على المحيطين به أن ينكروا بينهم وبين أنفسهم أنه يمتاز بصفة يودون لو أنها كانت لهم . ومعنى هذا كله أن هذا الشخص أقدر من كثيرين غيره على أن يخلع على علاقاته الانسانية ثوب الصحة النفسية التى يتمتع بها ويشعها من حوله .

تلك اذن هى الرخص التى يمنحها للشخص السـوى

ايمانه بنفسه وبغيره : فهو لايحس بأن ثمة ما يلزمه بمعرفة الاجابة عن كل سؤال ، وعلى ذلك فهو حر فى ولوج ميادين الحياة على سعتها ؛ وهو لايخشى انفجار مشاعر العداء المكبوتة ، ومن ثم فهو حر فى التعبير عن مشاعره الصادقة ؛ وهو قادر آخر الأمر على تجاهل الحواجز والسدود التى تقف حائلا دون أن تصبح ارادة الخير ارادة شاملة تعم الجميع .

ونظرا لأنه يتمتع بهذه الرخص الثلاث فهو يتمتع برابعة تتمثل فى حريته فى بذل نفسه لافى مجرد بذل ماله أو أعماله . فبالرغم من أن معظم الناس يشبون عن مرحلة الاقتصار على الأخذ ، الا أنه قل منهم من تبلغ قدرته على الاعطاء درجة البذل والتضحية . فهم يعطون ويحبون أن يعطوا الهدايا والمساعدات لأولئك الذين يعطونهم فى مقابلها . وهم يعطون كذلك رغبة منهم فى تنمية علاقاتهم بالناس وفى الشعور بأنهم قد أدوا نفعا لغيرهم . ومع ذلك فان منحهم هذا لا يخلو من عنصر المنع . ذلك أن الخوف والقلق اللذين يعتملان فى نفوسهم ويشوبان حياتهم يجعلانهم يترددون حتىوهم بسبيل تقديم ما قرروا منحه . وعلى النقيض من ذلك نجد الشخص الذى يستشعر السعادة لايعطى من عنده بقدر ما يضع نفسه

كلها رهن إشارة من يريد الانتفاع به . ونظرا لأن هذا يتطلب القدرة على بذل النفس لا الرغبة فى اثبات الذات فليس من طبعه أن يدعى أنه مثقل بالأعمال ، وانما هو كمن سمع صوت السيد قائلا : « من آرسل ومن يذهب من أجلنا » فأجاب : « هأنذا أرسلنى »[1] .

وربما بدت الصورة التى حاولنا رسمها للصحة النفسية فى هذا الفصل والفصول التى سبقته بحيث يتعذر تحقيقها فى أى فرد مهما بلغ ، ومع ذلك فلو أننا أجلنا البصر فى مسرح الحياة الانسانية وتلك الصورة فى أذهاننا لعرفنا أنه لاتوجد فحسب ، وانما هى تتواتر بنسبة أكبر كثيرا مما يريدنا « الواقعى » العنيد — الذى غالبا ما يكون غريبا عن الواقع — على أن نعتقد .

فالحقيقة التى لامراء فيها هى أنه لاحاجة بنا الى أن تتجاوز طبيعتنا البشرية لكى نحيا حياة فاضلة تشجع من حولنا على تقبلنا والترحيب بوجودنا . فاذا نجح كل منا فى تحقيق ذلك القدر من الصحة الذى يتناسب مع طبيعته فلابد أن يشعر بالسعادة والارتياح . بل اننا اذا نجحنا فى تحقيق ما يقارب هذا القدر فلن يكون ثمة ما يحول بيننا وبينهما .

---

(١) سفر أشعيا : الاصحاح السادس : ٨ .

أما خيبة الانسان واخفاقه فيبدو أنهما نتيجة لمحاولته تجنب ارتياد الميادين الجديدة فى المحيط الذى يعيش فيه ، يمنعه من ذلك قلقه على نفسه وتركيزه عليها . فالحياة كما قال أحـد الرومانيين من ماضى الزمان : « أعـلى من أن تتخطاها ، وأدنى من أن تتسلل من تحتها ، وأوسع من أن ندور حولها ، فلا مفر لنا اذن من أن نلجها من أبوابها » .

وعلى ذلك فالشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية هو ببساطة ذلك الشخص الذى مر بخبرات منحته من الثقـة والسعادة قدرا يشجعه على آن يلج الحياة من آبوابها بدلا من أن يستنفد قواه وطاقته فى محاولات التهرب آو الدفاع عن النفس .

الباب الثاني

المخاطر والآمال

الفصل الحادي عشر

الأخطار التي تهدد الصحة العقلية

يشير ما قلناه فى الفصول السابقة الى حقيقة على درجة كبيرة من الأهمية ، مؤداها أن معالم الصحة النفسية قد بدأت تتضح لأول مرة فى تاريخ الحياة الانسانية ، وباتضاح هذه المعالم وبروزها تصبح بالنسبة الينا نحن أبناء هذا الجيل (الذى يمكننا أن نصفه بأنه أول جيل فى عصر علم النفس) المنار الذى يهدينا الى طريق الحق والايمان ، والأمانة التى لا مفر لنا من حملها .

فاذا كان ثمة كما يبدو لنا الآن فروق ملموسة فى السلوك بين الصحة النفسية والمرض النفسى ، فلابد أن يكون هناك أيضا معايير موضوعية يقاس بها الحق والباطل فيما يتعلق بمعاملة الانسان للانسان فكل ما يؤدى الى صحة النفس وحيوية العقل جدير منا بالمساندة والمؤازرة ، وكل ما يعوق هذه الصحة باحداث التثبيت أو النكوص والعمل على استمرار الفجاجة وافساد العلاقة بين المرء وبين البيئة

المحيطة به . والمجتمع الذى يعيش فيه — جدير منا بالشك والارتياب .

وما ان يتضح ذلك ، وأغلب ظننا أنه يزداد وضوحا يوما بعد يوم ، حتى نرى ما يتهدد حياتنا نتيجة للحرب البـاردة الدائرة رحاها فى عالم اليوم . ويمكننا أن نزن ما يحـدث حولنا فى الأقطار المتفرقة فى أنحاء العالم ، فنقيم الذين يعملون على احداثه ، والطرق التى يتم بها ، والدوافع الكامنة وراءه ، والنتائج المترتبة عليه بالنسبة لصحة الجنس البشرى وسعادته. ولن تكون عملية الوزن والتقييم هـذه مجرد تدريب على الفحص والملاحظة ، ولن تتركنا فى موقف المتفرج من شئون العالم ، بل اننا فضلا عما سوف نحققه من دراسة لأعراض الصحة النفسـية والمرض النفسى فى عالم اليوم ، سـوف نستكشف بأنفسنا كيف يمكننا العمل على اشاعة الصـحة والسعادة .

ومن بين الطرق التى نعد بها أنفسنا لمثل هذا العمل أن نحاول فى ضوء المعايير النفسية التى وقفنا عليها تقييم بعض التصرفات والأحداث التى برزت فى التاريخ الحديث وبدت منها نذر الشر التى تتهدد عقل الانسان . وسوف نحاول فى هذا الفصل أن نفحص ثلاثة من برامج الهدم الخطرة —

خطرة فى حد ذاتها ، وفى العدوى التى يمكن أن تنتقل منها الى المجتمع الانسانى بأسره فتفسد عليه حياته .

ويتمثل أول هذه البرامج فى معسكرات التعذيب التى أقامها الحزب النازى ، والتى بالرغم من أنهـا انمحت من الوجـود الا أنها ما زالت قائمة صفحة سوداء فى تاريخ البشرية ، وما زالت أشباحها تتحرك فى معسكرات العمل الشيوعية التى قامت على أنقاضـها . وما من شك فى أنها سرطان خبيث يهدد السياسة العالمية بأفدح الأخطار . ولما كان معظمنا قد عرف بها من المقالات التى كتبت عنها فى الصحف والمجلات ، فجدير بنا أن نتساءل عما يمكن أن تتمخض عنه دراستنا لها فى ضوء الحقائق النفسية التى تكشفت لنا فى هذا العصر .

وقد رأينا أن نصطحب معنا فى الجـولة التى أزمعنا القيام بها فى متاهات المعسكرات النازية رجلا يدعى برونو بتلهايم لأنه يعرف الموضوع الذى يتحدث عنه من وجهيه : فهو عالم نفسى على جانب كبير من الخبرة والتدريب ، وكان فضلا عن ذلك أسيرا فى اثنين من هذه المعسكرات قضى فيها سنة فى عامى ١٩٣٨ ، ١٩٣٩[١] .

---

(١) للاطلاع على تقرير كامل عما قام به برونو بتلهايم من ملاحظة ودراسة لتصرفاته وتصرفات غيره من الأسرى انظر مقاله =

ولعل أهم ما نعرفه من قراءتنا لما كتبه بتلهايم أن الناس عموما فى أنحاء العالم المتحضر لم يفهموا الدور الذى قدر لمعسكرات التعذيب أن تلعبه فى خطة الحكم النازى . ذلك أن الصدمة التى أذهلت الناس من جراء ماسمعوه عن أعمال القسوة والرعب ، جعلتهم يطلقون العنان لمشاعرهم ، ومنعتهم بالتالى من التفكير فيما قصد النازيون الى تحقيقه . فقد كان مسلك الجستابو من القسوة والبشاعة بحيث برز فى أذهان الناس كظاهرة فريدة قائمة بذاتها وغطت على كل ما عداها . وعلى ذلك فقد غفلوا عن أن أساليب اشاعة الرعب والفزع فى النفوس ليست بأقل أهمية من الخطط العسكرية ذاتها من حيث كونها أداة معدة ومدبرة لسياسة بعيدة المدى .

« فلقد كانت الأهداف التى قصد الجستابو الى تحقيقها فى المعسكرات كثيرة ومنوعة . من بينها ترويض الأسرى

= Bruno Bettleheim, "Individual and Mass Behavior in Extreme Situations", in *Readings in Social Psychology*, edited by Theodore M. Newcomb and Eugene L. Hartley pp. 628-638. New York: Henry Holt and Company, 1947.

وقد استقينا من هذا المقال الأجزاء التى اقتبسناها فى هذا الفصل . وهناك فضلا عن ذلك وصف مفصل للأحداث نفسها يمكن الاطلاع عليه فى :

Journal of Abnormal and Social Psychology, 1943, XXXVIII, pp. 417-452.

كأفراد وتحويلهم الى أدوات طيعة لايمكن أن تصدر عنها أية مقاومة فردية أو جماعية ، واشاعة الرعب والفزع بين الأهالى، وذلك باتخاذ الأسرى رهائن والتمثيل بأولئك الذين يعارضون الحكم النازى واتاحة الفرصة لرجال النازى للعمل على وأد كل ما بنفوسهم من مشاعر الرحمة والانسانية ؛ وايجاد معمل تجريبى يتيح لرجال الجستابو مدى ما عليه الأساليب التى يمكن أن تتبع فى تحطيم مقـاومة المدنيين ؛ ومنها اعطاء الأسرى حـدا أدنى من الطعـام الذى يساعدهم على بذل الجهود الشاقة والاستمرار فى العمل وسيوف التعذيب مسلطة على رقابهم ، ومنها كذلك دراسـة الآثار التى تظهـر على مستوى أداء الأسرى نتيجة لابعادهم عن أسرهم وعائلاتهم .

ومعنى ذلك أن الأساليب التى كانت متبعة مع الأسرى فى معسكرات التعذيب قلما كانت تعكس انحرافات الشخصية أو دوافع العنف لدى الحراس كأفراد ، وانمـا كانت تنم بوضوح وبصورة رهيبة عن عزم الحكم النازى وقدرته على تشكيل الشخصية الانسانية وصبها فى قالب أعد لها . ويمكن القول بعبارة أخرى أنه بينما كان الأطباء النفسيون فى العالم المتحضر يبذلون قصارى جهدهم للكشف عن أصلح الأجواء التى تساعد المرضى على استعادة صحتهم كان النـازيون

يجرون تجربة فريدة فى نوعها — تجربة تستهدف الكشف عن أنجع الطرق التى تساعدهم على وقف نمو الجماهير الغفيرة من الأسرى نحو الاستقلال واحترام الذات والقدرة على الاسهام ، ان لم يكن على عكس اتجاه هذا النمو باحداث التغييرات التى تجعل منهم أداة طيعة فى يد حكم استبدادى .

وللطريقة التى اتبعها النازيون فى تحقيق أهدافهم مغزى خطير فى ضوء ما عرفناه عن الطفولة المزمنة التى يعانيها العصابيون ، وعن أن الشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى لا مفرّ له من أن يتبع فى معالجة المشكلات والمواقف الرهيبة أساليب لاتتفق مع عمره وانما هى تنتمى الى مرحلة مبكرة من مراحل النمو وعلى هذا النحو قد تصدر من طفل مضطرب فى سن الخامسة أساليب الهجوم التى يتبعها الأطفال عادة فى سن الثانية ، أو قد يتصرف راشد فى الخامسة والعشرين من عمره تصرفا يشبه فى جوهره تصرف طفل فى الخامسة أو أدنى من ذلك . ولم تكن خطة النازى فى اعادة تشكيل شخصيات الأسرى على نحو يتفق مع أهداف الحكم الاستبدادى غير محاولة لاعادة الراشدين الى أساليب السلوك التى تخص مراحل الطفولة كما أوضح ذلك بتلهايم اذ يقول :

« وظهرت لدى الأسرى ألوان من السلوك التى تخص عهود الطفولة أو الحداثة الأولى ..منها ثنائية المشاعر نحو الأسرة ، والقنوط ، ونشوء الاشباع فى أحلام اليقظة لا فى العمل . وكان الأسرى فى أثناء انتقالهم الى المعسكرات يعذبون على نحو ما يعذب الطفل العاجز أبوه المتسلط المجرد من الرحمة ، وفى المعسكرات نفسها كانوا يحقرون ويذلون بطرق تنتقل بهم الى مراحل أبعد فى سنى الطفولة . فقدكانوا يجبرون على التخلص من فضلاتهم على أنفسهم وفرضت عليهم رقابة شديدة لضمان ذلك . وقد نجح هذا الأسلوب فى تحقيق أهدافه بدرجة يبدو معها أن من الضرورى اعادة تدريب هؤلاء الأسرى على عادات النظافة .

كما كان الأسرى يجبرون على مخاطبة بعضهم بعضا بضمير المفرد وهو مخصص فى اللغة الألمانية لمخاطبة الأطفال دون سواهم .. ومن ناحية أخرى كان لزاما عليهم أن يخاطبوا حراسهم مستخدمين فى ذلك كل عبارات الاحترام وألقاب التبجيل ..

ومن العوامل الأخرى التى كانت تساعد على انتكاس الأسرى الى سلوك الأطفال نوع الأعمال التى كانوا يجبرون على القيام بها .. فقد كانت كلها أعمالا لا هدف من ورائها :

كانوا يكلفون مثلا حمل الصخور الثقيلة من مكان الى آخر ثم اعادتها الى مكانها الأول .. وما من شك فى أن مثل هذه الأعمال ، وكذلك المعاملة التى كانوا يلقونها من رجال الجستابو أسهمت فى تحلل شخصياتهم كراشدين » .

ويلخص بتلهايم المدى الذى ذهب اليه هذا التحلل خاصة بين كبار السن من الأسرى فيقول :

« كان الأسرى يعيشون كالأطفال ، لاتتجاوز حياتهم اللحظة الراهنة .. فقد أصبحوا عاجزين عن وضع الخطط للمستقبل أو حتى التنازل عن صنوف الاشباع العاجلة فى سبيل تحقيق اشباع أكبر فى المستقبل القريب . وكانت علاقاتهم بالأشياء لاتدوم طويلا وصداقاتهم لاتتكون الا لتنحل .. وأصبحوا ميالين الى التفاخر والتباهى بأنفسهم يخترعون القصص عما نجحوا فى تحقيقه فى سالف أيامهم أو عن الحيل التى نجحوا بها فى خداع الحراس . وعندما كان ينكشف كذب هذه القصص لم يكن ذلك يضيرهم أو يخجلهم فى شيء لا فرق بينهم فى ذلك وبين الأطفال على السواء .

وصورة أخيرة من صور النكوص .. تلك هى ميل الأسرى الى النظر الى الأحكام وألوان السلوك التى فرضها عليهم رجال الجستابو على أنها عين الحق والصواب وعلى أنها أمر لابد منه . وعندما كانوا يعطون سلطة التحكم فى

غيرهم من الأسرى كانوا يقلدون أساليب رجال الجستابو . وليس ثمة أوضح من التشابه بين هذه الظاهرة وبين ما يصدر عن الطفل الذى وقع ضحية لقسوة أبويه ، فتشرب ماكانوا يفرضونه عليه من أحكام صارمة ، ولم يفته أن يفرضها بدوره عندما كبر واحتل مكان السلطة من غيره . أو بينها وبين مايحدث لطفل كانت المدرسة بالنسبة له خبرة تعسة فتركت فى نفسه كراهية للتعلم وصدوفا عنه — فيصبح المواطن الذى يعارض فى ادخال أى تغيير فى نظام التعليم الذى خبره وعرفه.

ولعلنا نتساءل الآن عما كان فى استطاعة الأسير الفرد أن يفعله ليحفظ شخصية الراشد فيه من الانحلال . وقد نجد جوابا عن هذا السؤال فيما نجح بروتو بتلهايم نفسه فى تحقيقه ، وان كان هو يشك فى احتمال نجاحه لو أنه اضطر الى البقاء بالمعسكرات مدة تكفى لأن يصبح فى عداد الأسرى القدامى — أى مدة ثلاث سنوات أو تزيد . ففى هذه الدراسة الدقيقة التى ندين لها بكل ما عرفناه عن الحياة فى هذه المعسكرات يتبين لنا الأسلوب الذى اتبعه كانسان راشد وكعالم مدرب لمواجهة محاولة رجال الجستابو لفرض النكوص الى عهد الطفولة عليه : « فقد كانت هذه الدراسة وسيلة لجأ اليها المؤلف أملا فى الاحتفاظ بميوله الفكرية

يستعين بها على تحمل حياة المعسكر . فكان التجاؤه الى الملاحظة وجمع الحقائق وسيلة من وسائل الدفاع التى ابتكرها لنفسه ولم يفرضها عليه رجال الجستابو — أوحت بها اليه ميوله وخبرته ، وكان الهدف منها حماية شخصيته من الانحلال .. » .

تلك هى وسيلة النضج والصحة النفسية ردا على موقف قصد به أن يؤدى الى النكوص والتدهور النفسى . وهى فى واقع الأمر الأسلوب الذى يجب على الناضجين أن يتبعوه دائما ، سواء فى المواقف المتطرفة أو العادية ، لمواجهة القوى التى تحاول دفع الفرد الى التراجع الى عهد الطفولة — ذلك هو أسلوب الاستقلال فى التفكير والتخطيط ، وتوخى حسن الأداء فى ميدان من ميادين المهارة ، والاسهام فى بناء المجتمع الذى نعيش فيه .

وبينما اختفت معسكرات التدريب التى أقامها النازيون ، فان معسكرات العمل ومعسكرات الأسرى ما زالت قائمة كحقيقة مفزعة على مسرح الحياة الانسانية الى اليوم . وقد نشك فى أن الحراس السوفييت الذين يستغلون الآن سلطتهم المطلقة الطاغية فى معسكرات العمل بلغوا من العلم ما يمكنهم من السعى الى احداث تغييرات فى شخصيات النزلاء كما فعل أسلافهم النازيون . ويتضح من السجلات والتقارير أنهم

لا ينظرون الى النزلاء على أنهم أدوات فى تجربة سيكولوجية بقدر ما ينظرون اليهم على أنهم آلات تستخدم الى أن تستهلك ثم يلقى بها فى سلة المهملات . على أننا نعرف يقينا أن هؤلاء الحراس يحاولون المحافظة على مراكزهم وسلامة أرواحهم برفع انتاج الأسرى الى أقصى درجة وبأية وسيلة يمكن أن تتصورها عقولهم . ونعرف كذلك عن الأساليب الشائنة التى يتبعونها فى محو آثار ما تعلمه الأسرى فى ماضى حياتهم ، والتى تستخدم مع أولئك الذين يتعذر استهلاكهم فى العمل والانتاج ، وان كنا لانعرف بالضبط الى أى حد ينجحون فى تطبيق هذه الأساليب . على أنه ليس ثمة شك فى أن الشيوعيين ، مثلهم فى ذلك مثل النازيين من قبلهم ، يعملون على انقاص عدد الراشدين الناضجين فى هذا العالم عن طريق تقتيل الآلاف منهم من ناحية ، وفرض النكوص على شخصيات أولئك الذين يسلبونهم حرية التفكير والحقوق التى ينبغى أن يتمتع بها كل راشد من ناحية أخرى.

وقد أتيح لنا الاطلاع على الأدلة التى تثبت هذا النوع من المعاملة فيما كتبه الأسرى العائدون من الحرب الكورية:

« وثمة عامل آخر كان يحطم أعصاب الأسرى — ألا وهو أسلوب الشيوعيين فى معاملتهم كالأطفال » .

فقد كانوا يتعمدون تكرار أفكار وعبارات معينة بصورة لانهاية لها . من ذلك مثلا قولهم : «اننا ننتهج سياسة التسامح فى هذا المعسكر . وبمقتضى سياسة التسامح هذه ستمنحون من الوقت ما يكفيكم لقراءة الكتب والصحف ؛ فاذا لم تنتفعوا بالفرصة التى تتيحها لكم سياسة التسامح التى ننتهجها فمعنى ذلك أنكم تتخذون منا موقف العداء ، وأولئك الذين يتخذون منا موقف العداء سوف يوقع عليهم العقاب » .

وتتكرر عبارات مثل « سياسة التسامح » ، « موقف العداء » ، « الاستعماريون » ، « دعاة الحروب » ، « الرأسماليون »الى ما لانهاية على نحو يثير أعصاب الأسرى فى البداية ولكنهم سرعان ما يشرعون فى التحدث والتصرف كما لو كانوا دمى فى أيدى سادتهم .

وكانوا يجبرون على نقد أنفسهم كتابة ، فيكتب أحدهم : لقد اتخذت موقف العداء عندما سرقت خشب الوقود من المخزن . ولم يكن هذا الجرم الا جزءا من مؤامرة استعمارية مدبرة ضد المعسكر ، وأنا أندم على ما فعلته وأعد ألا أعود الى سرقة الخشب أبدا .

ورغم مايبدو على مثل هذه الكتابات من سخف فان قضاء الشخص حياته — أو حتى عددا من سنيها — فى مثل

هذا الجو كما يحدث خلف الستار الحديدى كفيل بأن يوجه تفكيره فى مجرى جامد ضيق لا يمكنه أن يحيد عنه [1] .

وعندما نقارن أعمال القسوة التى كانت تمارس فى معسكرات التعذيب النازية وتلك التى تمارس فى معسكرات العمل السوفييتية ومعسكرات أسرى الحرب الكورية بأعمال القسوة التى يمارسها على نطاق محدود الحراس الذين يعملون فى السجون والاصلاحيات الأمريكية قد تبدو لنا هذه الأخيرة تافهة بالنسبة للأولى . ومع ذلك فان ما بالغ فيه النازيون والسوفييتيون تمكن الآن رؤيته بوضوح فى مؤسساتنا الأمريكية رغم ضآلته . ذلك أن الضوء الذى ألقته أساليب الاستعداد المتبعة هناك يهيب بنا أن ننظر بعين الشك الى أى أسلوب ينتهج فى أى جزء من المجتمع الذى نعيش فيه ما دام فيه مايوحى باحتمال حرمان الراشدين مما لهم من حقوق بحكم نموهم ونضجهم .

بل ان علينا أن نتوخى الحذر فى حكمنا على أساليب التعالى التى تستتر وراء مشاعر الرحمة الكاذبة ، والتى تنتشر فى أماكن متباينة ، وأن نقدرها فى ضوء ما نعرفه الآن عن الآثار الخبيثة التى تترتب على النكوص والتثبيت .

(١) Robert Alden: *New York Times*, August 1953. P.B5.

فعندما نذكر مثلا ماورد فى تقرير بتلهايم من أن الأسرى كانوا دائما يخاطبون بضمير المفرد كما لو كانوا أطفالا بينما الحراس يخاطبون بكل ما هنالك من عبارات الاحترام وألقاب التنظيم ، لا يسعنا فى الوقت نفسه الا أن نذكر ما نتبعه نحن من اطلاق اسم « الصبى » [1] على الرجل مهما كانت سنه اذا كان يمارس حرفة يدوية من نوع معين ، ومن مناداة الكبار الذين ينتمون الى أقليات معينة بأسمائهم المجردة — لا يسعنا الا أن نذكره ونتساءل عن مدى الاحترام الذى يدل عليه .

لقد اختفت معسكرات التعذيب النازية . ولكن حقيقة وجودها فى وقت من الأوقات وتجمعها على اضطرار الراشدين الى العودة الى تصرفات الأطفال ما زالت فى سجلات التاريخ. نعم ، حدث هذا ، وبذلت محاولة لعكس اتجاه سير النمو ولا يسعنا ازاءه الا أن ندرك حقيقتين هامتين : الأولى أن الصحة العقلية تتعرض للخطر حينما يعامل الراشد معاملة الصغار . والثانية أن من واجبنا أن نعمل فى الحال على درء هذا الخطر لا سيما وأن القلق الذى يساور عالم اليوم يغرى

(١) مثال ذلك أن عامل المصعد فى أمريكا ما زال يسمى bell-boy (المترجم) .

طلاب القوة والسلطان بالعمل على تحقيق المزيد منهما فى أنحاء متفرقة منه .

واجراءات التطهير التى تستهدف تقنين الرأى العام هى كذلك آفة أخرى من الآفات الاجتماعية التى بدأت تتفشى فى العالم فى هذه الأيام . وحيثما اتبعت هذه الطريقة فلا شك أنها قادرة على احداث المرض النفسى واشاعته لأنها تملك مقومات ثلاثة . تمكنها من أن تمنع التفكير الموضـــوعى الصادق وتعوقه .

فهى تؤدى بالفرد الى القلق والتركيز على نفسه ، وبالتالى الى قطع صلته بالواقع الموضوعى. وهى تبث الخوف وتشيعه فى نفوس الناس ، وبذلك تقلل فرص التفكير الحر الجرىء واختلاف الآراء وتنوعها . وهى تخلق جوا يعادى فيه المرء أخاه ويسود الشك المتبادل نفوس الجميع . وبذلك يشيع الكذب والنميمة والانتهازية وتصبح مراكز السلطة والنفوذ من نصيب أولئك الذين تعوزهم الصحة النفسية وتســـود حياتهم روح العداء .

ونلاحظ فى هذا المجال ، كما لاحظنا من قبل ، أن نظم الحكم الاستبدادى تلقننا دروسا قيمة علينا أن نفهمها ونعيها. فواضح كما رأينا فى الحكمين النازى والفاشى فى ألمانيــا

وايطاليا بالأمس وكما نرى فى الحكم السوفييتى فى روسيا اليوم أنه حيثما تكون الحرية الوحيدة التى يمكن أن تمنح للناس هى حرية مسايرة الوضع القائم واتباع أحكامه لامفر للفرد والمجتمع من أن يصيبهما المرض النفسى . ذلك أنه اذا كانت اليد التى تفصـــل عن جسدها لاتستطيع أن تؤدى مهمتها ، كذلك العقل الذى يمنع من أداء وظيفته التى خلق لها — وظيفة التفكير ومعالجة الأمور — مقضىعليه بالضمور لا محالة .. بل انه عندئذ لايصبح عضوا أشل كاليد التى فصلت عن الجسم فحسب ، وانما يصبح مسخا من الأصل الذى كان .

ونحن نعرف أن مافعلته الحكومات الاستبدادية على نطاق واسع يحدث الآن على نطاق أضيق فى أماكن متعددة فى المجتمع الذى نعيش فيه . على أن نتائجه فى حالتنا نحن أشد خطرا وأقدر على التخريب لأنها تصيب فلســفتنا ونظمنا وأسلوب حياتنا فى الصميم . فالعقل الذى تخلفه لنا اجراءات التطهير لا يستطيع أن يخلق مجتمعا متحررا أو يدبر شئون هذا المجتمع .

والتطهير فى أمريكا لايتم بالسلاح . فالمنشقون والخوارج لا يسلبون حياتهم بقــدر ما يسلبون مراكزهم وسمعتهم .

والاتهامات مجهولة المصدر ، وحملات الهمس والتشهير ، والضغط الذى تفرضـــه هيئات تتمتع بالنفـــوذ الواســـع الذى يستند على أمور غير الحكم ، والقوائم التى لاتنتهى — تلك هى الطرق التى تستخدم على نطاق يزداد اتساعا ويزداد خطرا ، وتستهدف تقنين عقول الأمريكيين فتفقدهم بذلك أهم مميزاتهم وخصائصهم .

وقد كتب نورمان كازنز يصف الجو السياسى فى لوس أنجلوس كما لمسه فى ربيع عام ١٩٥٣ — كتب يقول :

« واذا فرضنا أن كل شىء فى هذا الهواء الطلق وهذه الأرض الطيبة ينعم بفرص النمو والازدهار فمن المؤكد أن ثمة شيئا يلهث ابتغاء الحياة — ذلك هو الأفكار — فالتعبير عن الأفكار فى هذا الجزء من كاليفورنيا يعتبر الآن جدلا ، والجدل نشاط خبيث يجب أن يقطع دابره . فمنذ عامين أو ثلاثة أعوام كانت الهجمات مركزة نحو الدسيسة والتآمر . أما اليوم فالجدل هو الهدف الأساسى لهذه الهجمات . وما من أحد يعرف بالضبط ما يعنيه الجدل ، ولكننا نستطيع تعريفه على وجه التقريب بأنه كل تعبير عن فكرة يحتمل أن تتسبب لصاحبها فى تلقى خطابات السب والشتم أو مكالمات التهديد والوعيد ..

على أنه ينبغى لنا أن نحذر المغالاة فى وصف الموقف . فأبواب الأهالى لا تقرع فى منتصف الليـــل .. وما زال فى استطاعة المتكلمين أن يتناوبوا محاضرة الناس فى الأماكن العامة ، وأن يحدثوهم بصراحة وينالوا اعجابهم واستحسانهم. وما زال هناك عدد من المعلقين الاذاعيين الذين يستطيعون رفع أصواتهم فوق أصوات أولئك الذين يحاولون الطعن فى نشاطهم والاساءة الى سمعتهم . ويستطيع المرء أن يجد آذانا صاغية لدى معظم الصحف . وما زال هناك عدد لا يحصى ممن يتصفون بالجدية والمعرفة واليقظة . ولكن هؤلاء لم يتحدوا على نحو يهيىء لهم حسن الدفاع عن آرائهم ومعتقداتهم — واذا لم يفعلوا هم ذلك فما من أحد غيرهم يستطيع أن يفعله .

على أن الضغط فى تزايد مستمر ما فى ذلك شك . فالدعاية لمنظمة اليونسكو أمر محرم فى مدارس لوس أنجلوس بل ان التهم تكال جزافا فى كل مناسبة بما فى ذلك تهمة الشيوعية .. ومهما يكن من أمر فهذه المنظمة مشكوك فى سلامة أهدافها وعلى ذلك فلابد من الاطاحة بها . أما كون الاتحاد السوفييتى قد قاطعها أو كاد فهذا مالادخل له فى الموضوع ..

ومن حسن الطالع أن القــائمين على تنظيم المحاضرات العامة فى لوس أنجلوس مصرون على التمسك بمبادئهـم

والدفاع عن مراكزهم . ولكن قاعات المحاضرات أصبح من المتعذر استخدامها ، لا لتكاثر الطلب عليهـا ، وانمـا لأن المحاضرات تعالج موضـوعات جدلية . وآمنـاء المكتبات يتعرضون دائما للضغط والحث على استبعاد مختلف صنوف الكتب والصحف وبالرغم من أن كثيرا منهم لا يأبهون للتهديد ولا يهتزون بالوعيد .. الا أنهم لا يملكون المكتبات التى يعملون بها ومن السهل احلال غيرهم محلهم .

وما زال عدد من المشتغلين بصناعة السينما ثابتين على المبدأ لانتهار أعصابهم أمام الضغط المنظم . ومع ذلك فمن المؤسف حقا أن معظمهم لم يستسلم لهذا الضغط ويخضع له فحسب ، وانما بدأوا بالفعل يتواطئون معه . ومن أمثلة ذلك أحد المنتجين الذين أسسوا شهرتهم على ما أبدوه من شجاعة فى معالجة الموضوعات المشكلة . فهو الآن يبدو كما لو كان يتنكر لماضيه .. فأصبح يقتفى أثر غيره من أصحاب النفوذ فى هذا الميدان ، فلا يحتفظ بقائمة سـوداء فحسب ، بل يحتفظ كذلك بعدد من القوائم التى يتفاوت من أدرجت أسماؤهم بها من الكتاب والممثلين فى خطورتهـم وضرورة العمل على مقاطعتهم . والسبيل الى هذه القوائم أمر سهل يسير .. فما على المرء الا أن يتهم بالجدل ، وتهمة الجدل

لابد أن تصيبه ان هو لم يصادف هوى فى نفوس جماعة نصبت من نفسها حاميا للوطن ومدافعا عنه .

وفى وسط هذه الاتهامات ومعمعان هذه المعركة يغفل الناس الأساليب الخفية التى يتبعها الشيوعيون فى تنفيذ أغراضهم . ذلك أن أقل فهم لخطط الشيوعية فى اضعاف كيان الأمة وتصديع بنيانها كفيل بأن يرينا كيف أن الطرق الغاشمة التى تتبع لمحاربة الفتنة فى لوس أنجلوس انما تساعد على اعداد التربة لنمو هذه الفتنة وازدهارها . فالهدف الحقيقى الذى يرمى اليه المذهب الشيوعى هو تقوية الجناح الأيمن المتطرف كخطوة لابد منها للقضاء على الأغلبية المعتدلة — تلك الأغلبية التى لابد لتحطيمها من أن يفرض عليها الضغط من أقصى اليمين ومن أقصى اليسار على السواء .

والشيوعية خطر حقيقى يتهدد المجتمع الأمريكى لأن الطوائف التى تعلن عن كراهيتها لها ، هى ذاتها التى تمهد السبيل لها بكل ما تلجأ اليه من وسائل وأساليب ، يعاونهم فى ذلك عدد متزايد من أولئك الذين تملكهم الخوف وبدوا كما لو كانوا قد أقنعوا أنفسهم بأن الجبن فضيلة اجتماعية . وما من شك فى أن أولئك وهؤلاء لا يسهمون بشىء فى

تحصين القلاع القائمة فى وجه الشيوعية — تلك القلاع التى تتمثل فى ممارسة الحريات التى سجلتها لنا أحداث التاريخ ، وفى اتاحة الفرص للمواطنين للتعبير عن آرائهم ومناقشتها فى حرية وصراحة ، وفى تدعيم علاقاتنا بغيرنا من الشعوب حتى لا يؤخذ كل منا على انفراد[1] .

وقد كنا فى الماضى عندما نتحدث عن اليقظة الدائمة على أنها الثمن الذى يجب أن ندفعه لقاء حريتنا نكاد نعنى بذلك الحرية السياسية ولاشىء غيرها . وما زالت الحرية السياسية حتى يومنا هذا على درجة بالغة الأهمية مع فارق واحد هو أننا نعلم اليوم أن هذه اليقظة الدائمة ينبغى أن تكون وسيلتنا الى صيانة ظروف الحياة اليومية التى تكفل احتفاظ العقول والنفوس بذلك القدر من الصحة الذى يجعلها تبغى الحرية لنفسها ولغيرها . ومن المسلم به أننا لانستطيع الجمع بين اجراءات التطهير وبين الصحة النفسية حيث ان وجود احداهما يستلزم اختفاء الأخرى . فاذا ضحينا بالصحة النفسية فمعنى ذلك ضياع حريتنا واستقلالنا .

والسبب الثالث — الذى من أجله ينبغى لنا آن نعتبر

---

(١) Norman Cousins, "How Communism Is Gaining in California". *Saturday Review of Literature*, April 11, 1953, p. 26

مهمة تدعيم ما توصلنا اليه من نتائج فى ميدان الصحة العقلية مهمة على جانب كبير من الحيوية — هو أن الطريقة العلمية التى ساعدت البشرية على اكتشاف هـذه النتائج أصبحت معرضة للأخطار التى تتهدد كيانها .

ومرة أخرى نجد فىالاتحاد السوفييتى اليوم أكبر مصدر لهذه الأخطار ؛ ذلك المصدر الذى كان يتمثل بالأمس فى ألمانيا النازية حيث وجد مبدأ التفوق العنصرى الذى نادت به الدولة سندا له فى ميدان « العلم » كما نظمته الدولة ذاتها ووجهته . ومعروف أن محاربة العلم فى سبيل تحقيق هدف معين قصة قديمة ولكن تغيير مجرى العلم بأمر الدولة حتى تساير نظرياته المبدأ السياسىالمزمع تطبيقه والعملبمقتضاه— هذا هو الجديد فى الموضوع ، وهو جديد يطعن الكيان الفكرى للانسان فى الصميم ، ويهدم الخطط التى رسـمها للوصول الى الحقيقة والاعلان عنها .

وقد لا يكون فهما من وجهة نظر التفكير السياسى أن علم النفس فى الاتحاد السوفييتى قد جنح فى القرن التاسع عشر نحو نظرية الآلية عن شخصية الانسان ، فرآه نتاجا سلبيا للقوى البيئية ولطبيعته الحيوية الموروثة . صحيح أن هذه الصورة عن الانسان كانت تتفق اتفاقا تاما مع المبـدأ

الذى نادت به الدولة السوڤييتية من أن الجو الذى تخلقه الرأسمالية هو المصدر الأساسى لأمراض المجتمع البشرى وآفاته ، الا أن هذا الاتفاق بين النظرية السيكولوچية وبين المبدأ السياسى قد لايتجاوز المصادفة التاريخية البحتة . فنحن لانستطيع أن نجزم بأن ظهورها كان أمرا مدبرا نظـرا لأن غيرها من النظريات قد وجدت هى الأخرى سبيلها الى التعبير والظهور ، ونظرا كذلك الى أن علم النفس فى غير روسيا من الأقطار بل وفى أمريكا بالذات كان قد اتخذ هـذا المنحى الآلى . فالتشابه القائم بين السلوكية الأمريكية وبين الاتجاه الذى اختطه علم النفس فى روسيا فى العقد الثالث من هذا القرن يدل على أن كليهما يمثل مرحلة واحدة من مراحـل تطور هذا العلم . وحيث ان المذهب السلوكى فى أمريكا لم يكن املاء من الدولة ، فمن المحتمل كذلك أن نظيره فى روسيا كان مبرأ من هذا الاملاء .

على أن ما حدث منذ ذلك الحين فى روسيا لايمكن أن يتيح لنا تغليب جانب حسن الظن . فلم يكن بد من قبيـل المصادفة التاريخية مثلا أن أغلقت بين عامى ١٩٣٢ ، ١٩٣٤ جميع صحف علم النفس فى الاتحاد السوڤييتى . وأن قمعت جميع اتجـاهات التفكير السيكولوچى باستثناء اتجـاه واحد منها .

وكان لهذا الاتجـاه فضلا عن ذلك عـلاقة بالسـياسة السوفيتية فى أوائل العقد الرابع ، وأوثق من أن تتيح لنـا عزوه الى فعل المصادفة . فالتصنيع الاجبارى وفق سياسة عليا كان الشغل الشاغل للسلطات الحاكمة فى هذا الوقت . وكان لابد لهذه السلطات من أن تجد تعليلا لهذه السياسة ولسياسة حل أحزاب المعارضة سيما وقد أصبحت الصورة القديمة التى رسمتها للانسان كنتاج سلبى للبيئة التى يعيش فيها غير صالحة لهذا التعليل بعد أن بات من المتعذر على السلطات أن تلصق بالمجتمع الرأسمالى الذى كان قائما قبل الثورة تهمة بث روح التخريب والمناهضة فى نفوس أولئك المواطنين الذين كان من الممكن لولا آثاره البغيضـة أن يكونوا « أخيارا » بطبيعتهم . فالمجتمع الذى كان يشكل الشعب الروسى فى ذلك الحين كان يحمل الطابع السوفييتى ، أى كان مجتمعا سليما خيرا فى نظر المذهب السياسى الحاكم ، ولا يمكن بالتالى تحميله مسئولية انحرافات السلوك التى حدت بالأفراد والجماعات الى مقاومة السياسة العليا للبلاد . وعلى ذلك لم يكن ثمة بد من اعادة تشكيل طبيعة الانسان بصـبها فى قالب سـيكولوجى « يناسب » حاجـة العصر ومقتضياته ــ فالحب يبدو فيه متمتعا بحرية الارادة وبالتالى

قادرا على تحمل مسئولية ما يأتى من أفعال . ومن ثم فقد ظهر على مسرح الحياة الروسية مذهب سيكولوچى جديد لانتيجة للبحث العلمى وانما نتيجة للضغط السياسى . وصور الانسان على أنه مخلوق يستطيع أن يريد التعاون مع السياسة « السليمة » التى رسمت لخلاص الشعب الروسى ، وأن يفعل ذلك بكل ما أوتى من قوة وايمان . فان لم يفعل ، وآثر أن ينحرف عن طريق الصواب ويناهض هذه السياسة ، فلابد أن يتحمل عواقب انحرافه واذا أصابه « التطهير » فسيكون دمه فى عنقه هو لافى عنق أحد غيره .

فاذا كان من المتعذر وصف هـذا التحوير فى صـورة الانسان الذى يتم وفق أهواء السلطة الحاكمة — بأنه تطور منطقى فى ميدان علم النفس فانه من المتعذر كذلك أن نعزو الى هذا التطور المنطقى ما حدث من ذلك الحين وتمثل فى احالة علم النفس الى مجرد آراء تملى ومذاهب تفرض — الى نوع من التوجيـه والدعاية التى لا تتيح للبحث العـلمى الا الضئيل الهزيل من فرص الحياة [١] .

---

(١) للاطلاع على وصف دقيق موفق لتاريخ علم النفس السوفييتى يمكن الرجوع الى :

The New Man in Soviet Psychology by Raymond A. Bauer, Cambridge: Harvard University Press, 1952.

وواضح أن هذا الاتجاه لايتفق مع الطريقة العلمية فى شيء بل انه على العكس من ذلك يحاربها ويناهضها . ذلك أن الآفاق البعيدة التى فتحت أمام علم النفس والعلاج النفسى كميدانين جديدين من ميادين البحث كان الفضل فيها يرجع الى أنهما أتاحا للطبيعة البشرية حرية التعبير عن نفسها ، وحرراها من أساليب الضغط التى كانت تفرض عليها حتى تستطيع الكشف عن خصائصها الكامنة ، فاذا كان قد ظهر فيها بعض المذاهب التى يعوزها النضج وتزاحمت كل منها على احراز قصب السبق فلم يكن ذلك نتيجة لمؤازرة هـذا الحزب السـياسى أو ذاك بقدر ما كان نتيجـة لأن الأدلة والبراهين التى قامت عليها هذه المذاهب كانت بل ولا تزال ناقصة وبالتالى غير قاطعة .

ومعنى ذلك أنه مهما كانت الخـلافات التى قامت بين مختلف مدارس علم النفس والعلاج النفسى ، فانها كانت تتفق جميعها على أمر على جانب كبير من الأهمية ، ألا وهو أن خير الأجواء التى تساعد على دراسة النفس البشرية هو الجو المتحرر من القيود . فما لم تترك للناس فرصة التعبير عن أنفسهم وطبائعهم ، فلن تستطيع تصرفاتهم أن تكشف عن حقيقة هذه النفوس والطبائع . وما من سياسة قديمة يمكن

أن تنهض على سلوك أناس يتصرفون وسيوف القمع مصلتة على رقابهم ، قد أمروا بأن يسلكوا سبيلا معينة والا نالهم مالا تحمد عقباه . ومجمل القول أن الصحة النفسية والعقلية التى ينبغى أن ننادى بها اليوم ونسير على هديها لاتقف دليلا على صبرنا ومثابرتنا فى ميدان البحث العلمى فحسب وانما هى كذلك سبيلنا الى التحرر الاجتماعى والثقافى .

ونحن نعرف أن حريتنا الثقافية معرضة فى هذه الأيام لأن تتسلل اليها بعض العناصر التى تهدد كيانها ، فالقوى التى تحاول الضغط على الأفراد لكى يقفوا بتفكيرهم عند حد ما تم الاتفاق والتعارف عليه ، هى نفسها التى تعمل على وقف تقدم العلوم النفسية والاجتماعية . مثال ذلك أن التعليم العام فى كثير من المجتمعات يدار فى ظل نوع من الاستبداد على نطاق محدود . وذلك حيث يحذر المعلمون أو مديرو التعليم ان لم يعفوا بالفعل من مناصبهم لا لشىء الا لأنهم يحاولون تعديل المناهج وطرق التدريس على نحو يجعلها تتفق وطبيعة الطفل كما كشف عنها علم النفس الحديث ، وحيث يكون أقرب الطرق وأضمنها لحصول المربين على رضا السلطات هو الدعوة الى أساليب التربية والتعليم التى سادت قبل ظهور علم

النفس الحديث ، وحيث تتخذ برامج التقشف والتفسيرات الخاطئة المضللة لما يجرى فى المدارس الحديثة وسيلة لاقناع الناس بأن الصورة التى رسمها علم النفس القديم للطفل أثبتت صلاحيتها لآبائنا وأجدادنا وليس ثمة ما يمنع صلاحيتها لنا نحن أبناء هذا الجيل. وما من شك فى أن مثل هذه الدعوة تلقى صدى فى نفوس الكثيرين ممن تخطوا مرحلة الشباب. فهؤلاء وان لم يريدوا دفع عجلة الزمن الى الوراء ، ورغم حرصهم على أن ينتفع أبناؤهم بخير ما يمكن أن تقدمه لهم حضارة اليوم — يشعرون فى هذا العالم المتغير بعجزهم عن اللحاق بالركب فى مختلف الميادين ، وهم يشعرون بالتالى بنوع من الارتياح عندما يطمأنون الى أنه لابأس عليهم من أن يخلدوا الى ما اعتادوه وألفوه من طرق وأساليب دون حاجة بهم الى مواصلة بذل الجهد فى محاولة فهم ما جد من طرق وأساليب.

وثمة حملات مماثلة تشن على المنظمات التى تدعو الى الصحة النفسية والتوسع فى انشاء مراكز توجيه الأطفال وفى تقديم خدمات التوجيه والارشاد. فكثيرا ما توصف هذه المنظمات بأنها منظمات شيوعية دون أن يلقى ناعتوها بالا الى

أن الشيوعية لايمكن أن ترخص بقيامها لحظة واحدة . فاذا لم توصف بالشيوعية هوجمت على أنها كماليات لايترتب عليها الا افساد الناس وتدليلهم . وهذه التهمة الأخيرة — تهمة التدليل — تلصق الآن بجميع البرامج التى تدعو الى اصلاح السجون ، وفى نفس الوقت الذى تتعرض فيــه برامج علم النفس والعلاج النفسى لعناصر الهدم والتخريب ، نجد أن البحث فى ميدان العلوم الاجتماعية والأنثروپولوچية لم يسلم من الحملات العنيفة . والتهمة التى توجه الى هذا الميدان عادة تتمثل فى أن نتائج البحث فيه تدعو الى اثارة الفتنة . ويمكن تعليل ذلك اذا أدركنا أن علم الاجتمــاع يكشف عن جوانب فى حضارتنا (منها على سبيل المثال نظام الطبقــات السائد فى بعــض مجتمعــاتنا) يؤثر البعــض ألا تنكشف ، واذا أدركنا كذلك أن علم الانثروپولوچيا يثبت فساد نظرية التفوق العنصرى ، وينظر الى حضارتنا على أنها مادة للدراسة الموضوعية لا مجال للمباهاة والتفاخر .

على أنه بالرغم من كل هذه الحملات والهجمات الا أننا مازلنا فى هذه البلاد أبعد ما نكون عما يحدث فى روسيا من فرض الاتجاه الذى يجب أن يسير فيــه البحث العلمى . فالسلطات القائمة على شئون الجيش والأسطول مثلا أكثر

اليوم استعدادا لتقبل نتائج البحث فى ميـادين علم النفس والعلاج النفسى منها قبل الحرب العالمية الثانيـة . كما أن كثيرا من المذاهب والطوائف الدينية قد اتخـذت خطوة حاسمة فى سـبيل مسايرة علم النفس الحـديث والافادة بمكتشفاته . فحتى عندما تعجز الطائفة عن استخدام الموجهين النفسيين لأسباب مالية نجدها تعهد بذلك الى رجال الدين أنفسهم ، ونجد أن هؤلاء يبدون استعدادا متزايدا لدراسة النفس البشرية على تعدد جوانبها وتعقدها ، ومما يبشر بالخير اعلان البابا موافقته على طريقة التحليل النفسى . فبالرغم من أن هذه الموافقة لم تكن غير مشروطة ، الا أنها مهدت السبيل الى مزيد من التعاون بين رجال الدين وبين المشتغلين بعلم النفس .

ولم يقتصر الأمر على هذين الميدانين بل تعداهما الى ميدان الصناعة والأعمال حيث تلقى خدمات التوجيه وبرامج العلاقات الانسانية صدرا رحبا من القائمين على شئونهما . وهذه ظاهرة تدعو ولا شك للارتياح سيما اذا ذكرنا أن الناس عامة ما زالوا ينظرون الى هذه الخدمات والبرامج بعين الشك والارتياب .

ونخلص من هذا كله الى أننا فى أمريكا نتمتع بقدر كبير

من حرية العمل على النهوض بصحة العقل . فاذا لم نمارس هذه الحرية فاننا نكون بذلك قد انحرفنا عن الطريق الذى سنته لنا حضارتنا والذى يقتضينا بذل قصارى جهودنا فى العمل على اسعاد الملايين الذين تنتظرهم الأجيال القادمة .

فقد أثبتت لنا معسكرات التعذيب ومعسكرات العمل أن من الممكن احالة الكبار عقليا ونفسيا الى أطفـال — أو بالأحرى الى أطفال شائهين . والدرس الذى نتعلمه منها هو أنه قد أصبح لزاما علينا أن نعامل الكبار على أنهم كبار ، وأن نعطى الصغار فرصة النمو وتحقيق النضج لا مجرد الفجاجة المتوارية فى ثياب الكبار .

وأثبتت طريقة « التطهير » بما ترتب عليها من نتـائج خطيرة أن من واجبنا أن نترك للعقول حريتها فى أن تفكر وتعبر عن أفكارها فى صدق وصراحة .

وأثبتت سياسة رسم العلم بطابع الدولة أنها قادرة على قمع رغبة الانسان فى البحث عن الحقيقة وتحريها أينمـا وجدت ، وأن من واجبنا بناء على ذلك أن نعمل على صيانة حرية البحث والتوسع فى منحها .

ذلك هو ما نستطيع أن نفعله فى سبيل النهوض بالصحة العقلية وفى سبيل خلق جو ثقافى متحرر تزدهر فيه الصحة

والحرية جنبا الى جنب . على أن هذا ليس كل ما فى الأمر ، ولعل أروع الحقائق التى كشف لنا عنها البحث فى ميدانى علم النفس والعلاج النفسى هو أن من الممكن تطبيق نظرياتهما على أوسع نطاق . فما ان يتم لنا فهم هذه النظريات والتعمق فى دراستها حتى يصبح فى استطاعتنا الانتفاع بها فى جميع المواقف الانسانية صغيرها وكبيرها على السواء بل ان من أجل الخدمات التى يمكننا أن نؤديها لهذه النظريات هو أن نستخدمها على هذا النحو .

من هذا كله يتبين لنا أنه عندما يحاول الطبيب المعالج معاونة مرضى النفوس ، ويتجاوز ذلك الى فهم جوانب الشخصية الانسانية على تعددها وتعقدها ، فهو لاينفرد بنفسه فى عالم لا مكان لنا فيه . ذلك أن على كل منا كانسان عادى أن يقيم حياته على العلاقات بينه وبين غيره من الناس ، وأن يسعى الى جعلها حياة قويمة سعيدة . كما أن كلا منا يشعر بقدر من المسئولية نحو اسعاد آخرين غيره . وعلى ذلك فما لم نكن قد وقعنا فى براثن الدفاع عن النفس ، والحاجة الى ادعاء العلم بكل مانحتاج الى معرفته عن السلوك الانسانى ، والى الصاق التهمة بالطرف الآخر كلما طرأ على الموقف ما يفسده — ما لم تكن قد أصبحنا كذلك — فلابد

أن نكون قادرين على ادراك نصيبنا من مسئولية العمل على تقدم العلاج النفسى . فهذا العلم الجديد يضع تحت تصرفنا ما يمكننا من بناء حياة أفضل وارساء قواعد عالم متحرر من ضروب الصراع . ومن ثم فهو يدعونا الى البحث عن تفسير جديد لما نعنيه عندما نتحدث عن المواطن المستنير .

الفصل الثاني عشر

اتزان المرء فى كونه على سجيته

يلاحظ أننا نستخدم عددا من المصطلحات للدلالة على نظر المرء الى نفسه نظرة ايجابيــة لاسلبية . ومن هــذه المصطلحات مثلا : الثقة بالنفس ، ومحبة النفس ، واحترام الذات ، وتقبل الذات ، وكلها تشير بطريقة أو بأخرى الى ايمان المرء بجدارته — لا بأنه بلغ حد الكمال أو بأنه مصيب دائما ، أو بأنه ممتــاز على كل من عداه ، أو بأنه جــدير بالاستمتاع بحقوق وامتيازات لا يستمتع بها غيره ، وانما بأنه قادر على مجابهة المواقف العادية ، وبأنه يسهم فى تقدم المجتمع الانسانى . أكثر مما يعمل على عرقلته وتعويقه .

والمصطلح الذى يستخدمه هارى ستاك سوليڤان للدلالة على هذا الموقف الايجابى الذى يستطيع الشخص السوى أن يقفه من نفسه هو تقدير الذات . ولعل هذا هو أدق تعبير عن الحقيقة لأنه يعنى تجديد القدر المناسب للذات بوصفها فردا وبوصفها عضوا فى المجتمع البشرى . وهذا النوع من

تقدير الذات لايعنى التركيز عليها أو الزهو بها ، وانما يعنى على النقيض من ذلك منحها فرصة توجيه انتباهها نحو العالم الخارجى لاستطلاع امكانياته واستثمارها ، بدلا من تركيزه حول النفس فى جزع وقلق عليها . وشعور المرء على هـذا النحو هو ما يغنيه عن الظهور بما ليس فيه ، وعن محاولة فرض نفسه على من حوله ، وعن التصغير من شأن ما يحققه الآخرون من نجاح ، وعن الثورة فى وجه النقـد مهما كان ضئيلا ، وعن السعى الى كسب الامتيازات ، وعن التعطش الدائم الى المزيد من المديح والاطراء . وقد بلغت القدرة على تقدير الذات من الأهمية بالنسبة للنمو درجة جعلت مهمـة تشجيعها أينما كنا واستطعنا مهمة حيوية فى سبيل تهيئة الجو الصالح لازدهار النفس السوية والعقل الحى .

والهدف الذى نرمى اليه فى هذا الفصل هو أن نتساءل عن الكيفية التى نستطيع بها معاونة الأفراد عامة — والأطفال منهم بنوع خاص على تنمية قدرتهم على حسن تقدير أنفسهم وذلك باعطائهم فرصة الاعتياد على اتخاذ موقف سليم واقعى من بعض الجوانب الهامة فى حياتهم نذكر منها مثلا مراكزهم فى أسرهـم ، والجنس الذى ينتمون اليه ، وأجسـامهم ، وقدراتهم ، والمراكز التى يحتلونها فى المجتمع الأكبر .

ومن الممكن أن نقول ان أول خبرة اجتماعية يمـر بها الكائن البشرى تتمثل فى كونه رضيعا ثم طفلا محوطا ببيئة يشكلها الكبار ويتحكمون فيها ، ويلى ذلك خبرة أخرى تتمثل فى كونه طفلا بين غيره من الأطفال . فان هو عجز عن أن يتقبل نفسه فى أى من هذين الموقفين ، فالأغلب أنه سوف يتعـرض للصراع النفسى أكثر مما يتمتع بهـدوء النفس وسكينتها ، ويتعرض للصراع الاجتماعى أكثر مما يتمتع بالمشاركة السعيدة والتعاون المثمر .

والملاحظ أن من المتعذر حسن توجيه الموقف الذى يتيح للبعض سلطة مطلقة على البعض الآخر مهما كانت الظروف الأخرى التى تكتنف الموقف ومهما كانت أعمار المسهمين فيه. ولعل أعنف المآسى فى تاريخ حيـاة البشرية هى تلك التى تمخض عنها سوء استغلال السلطة على هذا النحو — على عكس فضيلة الرحمة — لعنة على مصدرها ، لعنة على متلقيها. ونحن ندرك هذه الحقيقة عندما نمجد ذكرى أولئك الذين وقفوا من السلطة المطلقة الغاشمة موقف المدافع عن حرية الانسان وكرامته . وندركها كذلك عندما نقـدس أنظمة كالدستور والقوانين وقواعد المنافسة الشريفة ، وكلها وسائل اصطنعها الانسان لصيانة العدالة وللتدليل على أن القوة

لاتكسب حقا ، وأن قدرة المرء على انتزاع الشيء لاتمنحه حق امتلاكه .

على أن الأمر الذى يدعو للدهشة حقا هو أننا نعجز عن أن ندرك أن أوثق العلاقات البشرية على الاطلاق — علاقة الطفل بوالديه — مازالت تصب ، سواء أرضينا بذلك أم لم نرض به — فى ذلك القالب العتيق المزعج ، قالب العلاقة بين الضعف والقوة وأنها بالتالى تخلق موقفا من تلك المواقف الدقيقة التى تتطلب منا الحكمة والحذر فى معالجتها . ولعلنا اذا ابتغينا الدليل على أن الكثيرين يتوخون الحذر والحكمة فى معالجة هذا الموقف وجدناه فى عدد كبير من الأسر التى يسود جوها روح المحبة المتبادلة والاحترام المتبادل ، وتنعدم فيه روح الكراهية ودوافع الهدم والتخريب . ولعلنا كذلك اذا ابتغينا الدليل على أن الكثيرين يتخبطون فى معالجتهم لهذا الموقف نجده فى ذلك العدد الكبير من الحالات التى تزخر بها سجلات العيادات النفسية ، والتى يتركز فيها الصراع الذى أدى الى اضطراب الشخصية حول علاقة صاحب الحالة بمن هم فى مكان السلطة منه .

فشعور الطفل بالعجز لايرجع الى ضعف مركزه أو قوته الجسمية فحسب ، وانما يرجع كذلك الى جهله الذى يقف حائلا بينه وبين تقييم موقفه فى ضوئه الصحيح . وفضلا عن

ذلك فان الشقة بعيدة بينه وبين الراشـد الذى أوتى من الامكانيات النفسية والقيم الأخلاقية المستقرة ما يمكنه من أن يصيح فى وجه الظلم والطغيان قائلا : « ان جدران السجن لا تحول بين المرء وبين حريته »[1] . ونحن اذا ذكرنا مثلا كيف استطاع برونو بتلهايم أن يحتفظ فى أحد معسكرات التعذيب النازية بكرامته ونضجه العقلى باجراء بحث علمى رغم المحاولات التى بذلها رجال الجستابو لمنعه من ذلك — اذا ذكرنا هذا أدركنا ما يتعذر على الطفل تحقيقه .

فاذا كان الطفل يعيش فى ظل سلطة مطلقة مستبدة ، فان تصرفاته لابد أن يكون من شأنها أن تتهدد تكامل شخصيته بالأخطار بدلا من أن تدعمه . ومما يؤسف له أنه لايعلم مدى خطورة هذه التصرفات فى الوقت الذى يشرع فيه فى اتيانها . فقد يلجأ مثلا الى الاغراق فى أحلام اليقظة يعوض بها عما يفتقده ، أو قد يحاول اثبات ذاته باتخاذ موقف سلبى من كل شىء ، أو قد يؤثر السلامة ويسعى الى كسب رضا المحيطين به باطاعتهم والخضوع لهم فى كل شىء . (والملاحظ أننا ندرك أن الراشد الأمعة شخصية غـير متكاملة ولكننا فى الوقت

(١) "Stone walls do not a prison make" from "To Althea from Prison" by Richard Levelace 1618-1658.

نفسه نعجز عن ادراك أن حالة الطفل الأمعة لاتقل شيوعا وخطورة ، وأن مثل هذا الطفل — مثله فى ذلك مثل قرينه الراشد — قد كف عن محاولة التصرف بما تمليه عليه شخصيته وطبيعته . وغالبا ما نعمد بوصفنا آباء أو معلمين أو رائدين ، الى تشجيع الطفل على الاستمرار فى اتخاذ موقف الخضوع نظرا لأن ذلك ييسر لنا أمر قيادته ، غير منتبهين الى أنه فى الوقت نفسه يتهدد ذاته بالضعف والخمود وقلة الانتاج ، فلا تتعظ للحقيقة المرة الا بعد مضى زمن قد يصل الى سنوات وذلك عندما نحاول حفزه الى شىء من (الهمة والمبادأة والنشاط) أو قد يصبح الطفل فى الحدود التى يسمح له بها عالمه الصغير ، الشخصية المتسلطة فيداهن من هم أقوى منه ويستبد بمن هم أضعف .

على أنه واضح من ناحية أخرى أنه ليس ثمة ما يدعو الى أن تكون العلاقة بين الطفل وأبويه بحيث تباعد بينه وبين الواقعية وتحطم قواه وامكانياته النفسية . بل انها تستطيع على العكس من ذلك أن تنهض بهذه القوى والامكانيات كما يثبت لنا ذلك العدد الذى لايحصى من الأسر الناجحة . فالطفل يحتاج الى عالم يسوده النظام حتى يتسنى له التعرف على ما حوله ، وبديهى أنه لايستطيع بناء هذا العالم بنفسه .

ونظرا لأن الطفل يشعر بالعجز فهو فى حاجة الى الشعور بأن من يرعون شئونه يتمتعون بذلك القدر من القوة الذى يمكنهم من رعايته ، لا بالانفاق عليه وحمايته فحسب ، وانما بالحيلولة بينه وبين الاضرار بنفسه ولما يؤت القــدرة على السيطرة على دوافعه بعد ، وباشعاره نتيجة لذلك بأن هذه الدوافع مصدر خير أكثر منها مصدر تخريب . وهو يحتاج أخيرا الى أن يرى الى جانبه راشدا يتخذه مثلا أعلى له ويرى فيه نفسه المستقبلة — أى النفس القادرة الواثقة المؤمنة .

وليس ثمة من ضير على ما يتمتع به الوالدان من قوة وسلطان — مثلهما فى ذلك مثل أى سلطة شرعيــة تمسك بزمام الأمور فى أى ميدان من ميادين الحياة . ولكن الخطأ كل الخطأ هو أن تصبح هذه القوة بحيث تعبر عن نفسها فى صورة سلطة مطلقة مستبدة تشعر الطفل بأنه لاحــول له ولا قوة ولا كرامة . فاذا كان للطفل أن ينشأ مقدرا لذاته محترما لنفســه ، فلا بد له أن يتقبل دون كثير من التوتر الانفعالى ما يسند اليه من أدوار ، سواء فى طفولته التى تضطره الى الاعتماد على غيره ، أو فى رجولته المنتظرة التى تتطلب منه أن يتولى هو شئون نفسه . فلا ينبغى لأى من هذه الأدوار أن يبدو من الضخامة بحيث يعجز الطفل عن

أن يراه فى ضوء الواقــع ، أو عن أن يعمل على تدعيمــه واتقانه عن طريق ما يتطلبه من مرانة ومراس .

وقد كنا فيما مضى نميل الى الاعتقاد بأن جميع الأطفال الذين ينشأون فى أسرة واحدة وفى رعاية نفس الوالدين يخضعون لظروف بيئية واحدة ، ولكننا نعرف الآن أن هذا الغرض لا يحمل الا قدرا ضئيلا من الصحة ، وأن الحقيقة هى أن كل طفل يحتل فى الأسرة مكانا لايشاركه فيه سواه. وعلى ذلك فنجاحه فى تقبل مركزه فى الأسرة يصبح مشكلة فريدة يختص بها وحده .

فالطفل الأكبر فى أسرة تتألف من عدد من الأطفال مثلا هو وحده الذى احتل مكان الطفل الوحيد فى الأسرة فترة من الزمن اضطر بعدها الى التنازل عن هــذا المركز وهو وحده أول طفل يرزق به والداه بكل مايعنيه ذلك بالنسبة للوالدين من افتقار الى الخبرة من ناحية ، وتركيز للانتباه على الطفل من ناحية أخرى . وكان هو أول طفــل يضطر الوالدين الى تكييف حياتهمــا الشخصــية والاجتمــاعية وتعديلها ، والى تقبل ملاءمة الطفل ورعايته بعد أن كانا يتمتعان بحرية الحل والترحال . ومعــنى ذلك فى أغلب الأحيان أنه طفل لأبوين يواجهان لأول مــرة فى حياتهما

حقيقة نفسية مؤداها أنهما لم يعودا ينتميان الى الجيل الناشيء بل أصبحا ينتميان الى جيل الآباء والأمهات .

ولذلك نجد لكل من الأطفال الذين يأتون بعد الطفل الأكبر مركزه الخاص به ، وخبرات لم تهيىء للطفل الأكبر ظروف مولده أن يمر بها ؛ من ذلك مثلا أن شعور الطفل الأصغر بأنه أضعف من أخيه وأعجز وبالتالى من أن ينهض بأعمال يكسب بها رضا الوالدين . وكذلك الابن الوحيد بين عدد من البنات ، أو البنت الوحيدة بين عدد من الأبناء كل منهما يحتل مركزا ممتازا من ناحية ومعزولا من ناحية أخرى — ممتازا لأنه وحيد ، ومعزولا لأنه يحرمه بعض خبرات المشاركة التى تتاح للآخرين .

وعندما ينجح طفل ينتمى الى أسرة تتألف من عدد من الأطفال فى تقبل ذاته فانه يكون بذلك قد قطع شوطا بعيدا نحو تقبل ذاته فى المجتمع الأكبر . ولكن من أصعب الأمور على الطفل أن يقيم علاقته بنفسه على أسس قويمة متينة اذا كان مركزه بين بقية أفراد الأسرة يجلب له المتاعب : اذا كان الطفل الأكبر وحمل مسئولية أخيه الأصغر فى وقت يحتاج هو فيه الى العناية والرعاية ، أو اذا كان الطفل الأوسط وأشعر أنه لا الى الأكبر ولا الى الأصغر ، أو اذا

كان الطفل الأصغر وحرمه اخوته وأخواته من مشاركتهم لعبهم ولم يجد هو بين أطفال الجيران أقرانا فى مثل سنه .

من هذا كله يتضح أنه حيثما نستهدف غرس تقرير الذات واحترامها فى نفوس الأطفال ، فلابد من أن يشعر كل طفل بأن مركزه فى الأسرة مركز انتماء . لا يقل فى ذلك أو يزيد عن غيره من الأطفال .

وقد أصبح من المسلم به الآن أنه ما من أحد يستطيع الافلات من الصراع والقلق النفسى ان هو أشعر بالقلق على طبيعة الجنس فيه . وبدأنا ندرك أنه حيث يسود مثل هذا القلق المخرب فانه فى العادة يرجع الى واحــد أو أكثر من أسباب ثلاثة .

فقد تنتقل الى المرء عدوى الشعور بالاثم تجاه عنصر الجنس فى الحياة بأسرها ، ونظرا لأنه لايستطيع بحال أن يتخلص من غريزة الجنس فانه يصبح من المتعذر عليه عندئذ أن يتقبل ذاته اذا حاول نبذ هذا الجانب من شخصيته على أنه محفوف بالقذارة والخطورة ، واذا رأى هاتين الصــفتين تنعكسان على شخصيته كلما فكر فى الجنس أو شعر به . ونحن نعرف الآن أن الشعور بالاثم حيال الجنس ومحاولة كبته لاينميان القدرة على التحكم فيه ، بل على العكس من

ذلك يجعلانه الشغل الشاغل لصاحبه مهما كانت الأثواب التى يتنكر فيها .

ومن ناحية أخرى قد ينشأ الفرد فى بيئة منزلية تقلل ، ان ضمنا وان صراحة ، من شأن الجنس الذى ينتمى اليه بينما ترفع من شأن الجنس الآخر . فقد عرفنا من خبرتنا بحالات العيادات النفسية أن عددا كبيرا من السيدات يتخذن من جنسهن موقفا يتصف بالاضطراب والثنائية نتيجة لأنهن كن فى أيام طفولتهن يغبطن قوة الأب المتسلط ويعجبن بها حتى فى نفس الوقت الذى كن فيه يخفنها ويمقتن أثرها على دور الأم — وبعبارة أخرى على الدور الذى ينتظرهن فى مستقبل حياتهن .

أو قد يكون هدف الاكتمال الجنسى الذى حدده للفرد والده من نفس جنسه بحيث يتعذر عليه بلوغه . وتلاحظ هذه الظاهرة حيث تحاول أم ضالعة فى أنوثتها أن تصب فى قالبها ابنة لها لايسعها الا أن تشعر بالسخف وهى تتحلى بالأشرطة والعقود التى اختارتها لها أمها . ونلاحظ كذلك حيث يحاول الأب العصامى أن يضرب بقصة حياته المثل الأعلى للرجولة ، ويفرض فى الوقت نفسه سلطانه على ابنه على نحو لايتاح معه للابن الا أن يرى نفسه شخصية هزيلة حرمت كل مميزات الرجولة .

فاذا كان للأطفال أن يشبوا على حسن تقدير طبائعهم الجنسية فلا بد أن ينشأوا فى بيوت يحترم فيها الجنس على أنه أمر طبيعى لا غبار عليه ؛ ويمكنهم أن يتخذوا فيها من الوالد من نفس الجنس مثلا أعلى يعتدون به ، ومن الوالد من الجنس المخالف صديقا حميما يطمئنون اليه ، ويسود فيها جو يشعر بأن ثمة طرقا عديدة ومتنوعة يمكن بها لكل من الأنوثة والرجولة أن تعبر عن نفسها تعبيرا كافيا وسليما .

وجسم المرء هو وسيلته الى الظهور أمام الناس ، وهو كذلك وسيلته الى الاتصال بالعالم الخارجى ، وهو فوق هذا وذاك من وجهة نظر الصحة النفسية وسيلته الى النجاح أو الاخفاق فى عدد لايحصى من المواقف اليومية . وعلى ذلك يكون رأى المرء فى جسمه على درجة كبيرة من الأهمية . فقد يتخذ منه موقف الحب اذا كان يشعر أنه يساعده على النجاح ، أو موقف الكراهية اذا كان يشعر أنه يؤدى به الى الاخفاق .

وفى استطاعة أى انسان له خبرة بالأطفال والناشئين أن يدرك أن الشبه قد يكون جد ضئيل بين الصورة التى يكونها هؤلاء عن أجسامهم وبين فكرة الآخرين عن هذه الأجسام .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد ما يرويه لنا آرثر چيرسيلد

عما حدث فى فصل من فصول احدى المدارس الثانوية عندما سلم كل من التلاميذ نسخته من الصورة التى التقطت للفصل بمناسبة قرب انتهاء العام الدراسى :

« عندما طلب الى التلاميذ أن يدلى كل منهم برأيه فى صورته وفيما اذا كانت تصوره أحسن مما هو بالفعل ، رفع أحد التلاميذ اصبعه ثم نهض قائلا : « ان هـذه الصورة لاتشبهنى فأنا لست على هـذه الدرجة من الوسامة » ثم استطرد قائلا ان هذه الصورة لاتظهر النمش الذى يشوه خلقته . وبالرغم من أنه كان بوجهه نمش ، الا أن أحدا ينظر اليه لم يكن ليلاحظه لما له من ملامح وسيمة ، ولما يبدو عليه من تعبير الود والمحبة .

ثم طلب الىأولئك الذين يعتقدون أن صورهم لاتنصفهم أن يتحدثوا ، وهنا رفعت احدى التلميذات صورتها محتجة على عدم مطابقتها للواقع . وكانت الصورة تحمـل وجها عبوسا مقطبا هو نفس الوجه الذى كانت تحمله الطفلة وهى ترفع صورتها محتجة ، مما يدل على أنها لم تصادف أبدا أن رأت وجهها وهو يحمل هذا التعبير العابس الحزين »[1] .

---

(١) Arthur T. Jersild, In *Search of Self*, pp. 65-66. Bureau of Publications, Teachers College, Columbia University, 1952.

فاذا تجاوزنا هذه الآراء الشخصية التى يكونها بعض الأفراد عن أجسامهم وصورهم ، فانه ينبغى لنا أن نذكر ثلاث حقائق هامة عن العلاقة بين جسم المرء وبين تقديره لذاته .

وأولى هذه الحقائق هى أنه بالرغم من أن أجسام معظمنا تؤدى وظائفها على نحو مرض ، الا أنها كثيرا ما تمر بظروف مؤقتة أو دائمة تجعل من العسير على أصحابها أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم ، فالصبى الذى يتأخر نموه الجنسى كثيرا على سبيل المثال يعانى الاضطراب النفسى ، وكذلك تفعل الفتاة التى ينمو جسمها بسرعة لاتتناسب مع سنها بحيث تجد نفسها أطول وأضخم من قريناتها (ان لم يكن من معظم أقرانها كذلك) فى وقت هى أحوج ما تكون فيه الى أنها بخير كفتاة وأنها ستكون بخير كسيدة .

والحقيقة الثانية هى أن فكرة المرء عن جسمه عموما وبرغم الحالات الفردية التى شهدنا اثنتين منهما تعكس قدرا كبيرا من آراء الغير فيه وكثيرا ما يكون مصدر هذه الآراء أولئك الذين لعبوا دورا كبيرا فى حياته وبخاصة والديه . وقد تعكس كذلك أحكاما مصدرها الجو الاجتماعى العام . فاذا كانت هذه الآراء والأحكام سلبية من كلا الجانبين — وكثيرا ما يحدث — فان الفرد يجد من العسير أن ينمى

تقديره لذاته أو يحتفظ به فالصبى الذى يعيَّر بقصره وبدانته فى البيت والمدرسة ينتهى به الأمر الى النظر الى هذه الصفة على أنها أبرز صفة فى شخصيته وأنها لابد مؤدية الى اخفاقه فى المجال الاجتماعى .

والحقيقة الثالثة التى ينبغى لنا أن نذكرها هى أن التقدير السلبى الذى يضعه المرء لجسمه كثيرا ما يعكس ضروبا من القلق وعدم الثقة بالنفس أعمق غورا مما يبدو فى الظاهر . وفى هذا يقول چيرسيلد : « ان الفتى المراهق قد يرى فى « حب الشباب » الذى يتناثر على وجهــه دليــلا واضحا على حقارة نفسه وضآلة شأنه . فقد يعتقد أنه ظهر نتيجة لأنه يفرط فى الطعام أو لأنه لا يولى غسل وجهه ما يتطلبه من العناية أو لأنه يمارس العادة السرية .. »[1] .

وغنى عن القول أننا لانستطيع أن نخلق لأنفسنا أو لغيرنا الجسم المنزه عن الشوائب الذى نحلم به . ومع ذلك فاذا نحن أدركنا العلاقة بين تقبل المرء لجسمه وبين تقديره لذاته ، وكذلك العلاقة بين تقديره لذاته وبين انطلاق عقله وحيويته ، فقد نستطيع أن نفعل ما يساعده على تحقيق ما يرنو اليه من صحة نفسية .

---

(١) Jersild, *In Search of Self*, pp. 66-67.

ولعل أقل ما يمكننا الاسهام به فى هذا الصدد هو أن نمتنع عن اشعار الآخرين بأن بأجسامهم نقصا لا سيما اذا لم يكن الأمر كذلك . فالأب الذى يبلغ به نفاد صبره حدا يجعله لا يطيق الانتظار حتى يمر ولده بالمراحل الطبيعية لاتقان مهارة يدوية ، ويدفعه الى أن ينتزع من يد الطفل ما يحاول معالجته راميا اياه بالخيبة ، ينتهى بالفعل الى خلق طفل خائب — لاشىء الا لأن الطفل يصاب بالتوتر والحساسية المفرطة . وكذلك الأم التى قلما تصفف شعر ابنتها دون أن تسخط لأنه ليس ذهبيا أو مجعدا كشعرها ، تجعل من العسير على الطفلة أن تتقبل خلقتها التى ستلازمها طوال حياتها وتصاحبها فى أى مجتمع تحل به . وتقول جيرترود دريسكول فى هذا المعنى : « ان من المؤلم للشخص أن يكون دائم السخط ، ولكن الأدعى الى الألم أن يكون الشخص دائما موضع السخط »[1] من هذا يتضح أن أول ما ينبغى لنا أن نفعله هو أن نتقبل أجسام الناس على اختلافها على أنها صالحة لتأدية وظيفتها ، خاصة وأن السعداء والناجحين

---

(1) Gertrude F. Driscoll, from "Women Without Men" in *Women, Society and Sex*, p. 58, Edited by Johnson F. Fairchild. New York : Sheridan House, 1952.

فى هــذا العالم لم يكونوا جميعــا متفقين فى أجســامهم أو مناظرهم .

ونستطيع كذلك فى معاملتنا للآخرين أن نمتنع عن ابراز خصائصهم الجســمية التى يؤلمهم وجودها فى صــورة لايحبونها . فاذا كان الفتى المراهق يكره أن يكون قد فاق أقرانه جميعا فى الطول بينما ظل نحيلا كعود الذرة فليس من صالحه فى شىء أن نسخر منه لهذا السبب أو نضم صوتنا الى أصوات الذين ينادونه باسم « الأستاذ نخلة » ومعنى هذا أنه اذا كان الشخص يدرك أنه يعانى نقصا جسميا فانه لايكون بحاجة الى أن نبرز له هــذا النقص ، بل الى أن نساعده على حسن تقييم امكانياته الجسمية واعادة تنظيمها على نحو يمكنه من أن يرى النقص ، مؤقتا كان أم دائما ، فى ضوئه الصحيح دون أن يتيح له فرصة التسلط على حياته وتعكير صفوها .

على أنه ليس من صالح الشخص من ناحية أخرى أن نستهين بجزعه من عيب جسمى حقيقى فنــدعى أن الأمر لا أهمية له ، أو أن الشخص يثير ضجة على لاشىء . فهذا « اللاشىء » قد يكون « شيئا » بالنسبة اليه . ومن الأمثلة التى توضح ذلك « حب الشباب » الذى يصيب الناشئين فى

سن المراهقة والبلوغ ، وذلك لشيوعه وللآثار السيئة التى يتركها فى نفوس ضحاياه . فهناك من الآباء من يدفعهم جهلهم الى الاعتقاد بأن انتشاره فجأة على وجوه أبنائهم انما كان نتيجة لاثم ارتكبوه ، وبالتالى الى زجرهم وتعنيفهم ومضاعفة الألم والبؤس الذى منتهم به الطبيعة . وهناك من ناحية أخرى آباء حسنت نواياهم ، ولكنهم يفتقرون فى الوقت نفسه الى النظرة الواقعية والبصيرة النافذة ، وعلى ذلك فهم يحاولون التهوين من شأن المشكلة بأن يقولوا مثلا ان الجمال جمال النفس ، أو بأنه ليس ثمة ما يدعو الى القلق على الاطلاق لأن كل شيء سوف يزول فى النهاية .

وواضح أن هذا موقف من المواقف التى تقدم فيه المعرفة والفهم من العون أضعاف ما يقدمه التعنيف أو التهوين . وفى هذا المعنى تقول مارينيا فارنهام :

« يكاد يكون « حب الشباب » ظاهرة عادية فى حياة المراهقين . فالجلد الذى يشتد نشاطه فى هذه المرحلة يفرز من المواد الدهنية ما يعجز الجسم عن تصريفه والتخلص منه فيتراكم فى قنوات الغدد أو فى مسام الجلد ، وتتعفن هذه المواد المتراكمة ، وتؤدى محاولة الجلد التخلص من هذا العفن الى ظهور بثرات أو دمامل صغيرة .. ومن المعروف أن الأطفال

فى هذه السن يزداد اقبالهم على تناول الحلوى والمشروبات مما قد يزيد حالتهم سوءا . ولكن معظم حـالات « حب الشباب » تشفى من تلقاء نفسها بعد أن يتكيف الجـلد لنشاطه الجديد .

على أن « حب الشباب » أثناء ظهوره فى وجوه الناشئين يعتبر من أثقل المشكلات التى تواجه الناشىء أو تكدر صفو حياته .. فلا يكفى عندئذ أن نطمئنه بقولنا انها ظاهرة مؤقتة سرعان ما تزول ، أو نحاول خداعه بقولنا انها ظاهرة لا أهمية لها على الاطلاق ، وانما ينبغى لنا أن نعينه على التخفيف من حدة المشكلة . فاذا لم يسعفه تنظيم طعامه وزيادة العناية بنظافة جســمه فان من واجبنا أن نسارع الى استشــارة الطبيب .. ذلك أن كثيرا من المراهقين يعزلون أنفسهم عن صحبة رفاقهم تحت وطأة ما يعانونه من « حب الشباب »[١].

وفى استطاعتنا كذلك أن نساعد الأفراد على أن ينتفعوا بما وهبوا من أجسام بالطرق الايجابية الفعالة . وقد يعنى هذا من ناحية تعريفهم بأصول العناية بمنظرهم وحسن اختيار ملابسهم . كما يعنى من ناحية أخرى معاونتهم على كسب المهارات الجسمية . فأى مهارة مهما بلغت بساطتها يمكن متى

---

(١) Marynia F. Farnham, *The Adolescent*, p. 6. New York: Harper and Brothers, 1951.

أتقنت وأصبحت جزءا من الجهاز العضلي أن تكون مصدرا لرضا المرء عن نفسه ، نظرا لأنها تساعده على الشعور بأنه كل متكامل متناسق كما تشعره بقدرته على الاتقان والنجاح. ونذكر من المهارات المفيدة على سبيل المثال القـدرة على استخدام الأدوات ، وممارسة ألعاب الكرة وما اليهـا . والسباحة والمشي والجرى والانزلاق . وما علينا الا أن نشهد الصبى وهو يزهو بما يأتيه من حركات وهو راكب دراجته لكى ندرك كيف يرضى المرء عن نفسه نتيجة لأنه ينجح فى الانتفاع بجسمه على النحو الذى يريد .

ومما تجدر ملاحظته أن « تحقيق التوازن » فى المهارات الجسمية يتطلب منا أن نضمنها نوعين من المهارات : أولهما القدرة الممتعة على معالجة شىء خارج الجسم ذاته ، وليكن ازميلا أو مضرب تنس أو آلة موسـيقية أو ما الى ذلك . والثانى القدرة الممتعة على معالجة الجسم عن طريق السباحة أو الرقص مثلا . وقد كتب ساكس عن الرقص كصورة من صور التعبير الانسانى يقول « فى الرقص يظل الخالق وما يبدعه والفنـان وما ينتجه شيئا واحـدا وكلا متكاملا ، فالتشكيلات الايقاعية والحركات المرنة التى تتخذ الفضاء كله مجالا لها ، والتعبير الحى عن عالم نراه ونتخيله فى وقت

واحد معا — ذلك هو ما يبدعه الانسان بجسمه وهو يمارس الرقص »[1]. ومع أننا لا ننتظر من الناس جميعا أن يكونوا خالقين مبدعين عن طريق ممارسة فن الرقص الا أن فى استطاعتنا ادراك التقدم الذى يطرأ على حياة الانسان عندما يستطيع بممارسة مهارة أو أخرى من المهارات الجسمية أن يستبدل بالحركات المتصلبة المضطربة ذلك الاتقان الذى يتمثل فى مزيج من التعبير النفسى والحركة المنتظمة — كما يقول كيرت ساكس . فهناك تقدم عندما يتمرن اليافع على تسلق الأشجار أو على الغطس فى الماء دون أن ينبطح على بطنه ، وهناك تقدم عندما تتدرب جماعة على ممارسة رقصة شعبية أو يحاول جوال أن يكتشف طريقة السير التى تقوده الى قمة الطريق دون اهدار لقوته وطاقته .

ونستطيع آخر الأمر أن نلقى جوا تلقى فيه مختلف المهارات الجسمية واليدوية ما هى جديرة به من احترام وتقدير . فقد لاحظ جيرسيلد أن النجاح فى ميدان الرياضة وغيرها من الميادين الترويحية مصدر فخر للناشئين يمدهم بأدلة محسوسة يتخذونها أساسا لبناء تقديرهم لذواتهم ؛

(١) Curt Sachs, *World History of the Dance*, p. 3. New York: W.W. Norton and Company, 1937.

ولكنه لاحظ فى الوقت نفسه « أن المدارس تضحى بسعادة الكثيرين من تلاميذها عندما تتمسك ببعض القيم الحقيقية فى ثقافتنا ، فتشجع قيام جو يكال فيه الشرف للتلميذ الذى يستطيع أن يقذف الكرة فيصيب بها هدفا ، ولا يعترف فيه بجهود ذلك الذى لايجيد لعب كرة السلة ولكنه يستطيع أن ينتج قطعة أنيقة من الأثاث ، أو بما تحققه فتاة عندما تنجح فى طهى صنف شهى قليل الكلفة »[1] ومعنى ذلك أن الجو الصالح سواء فى البيت أو المدرسة أو المجتمع ينبغى أن يهيىء لمن يعيشون فيه فرصة الشعور بالتقدير لمواهبهم وقدراتهم الجسمية عندما يحرزون نجاحا فى أى من ميادين الحيـاة الانسانية على اختلافها وتعددها .

وننتقل من ذلك الى العامل الرابع فى تقدير الذات ألا وهو قدرة المرء على تقبل مواهبه وقدراته والعمل على توجيه حياته فى ضوئها وعلى أساسها .

ويعنى هذا فى رأينا أمورا كثيرة منها أن الطفل ينبغى أن يعطى فرصة واسعة المجال تتيح له أن يكتشف نفسه بالوقوف على ما يجب أن يفعـله عن طريق ما يمر به من خبرات . وطبيعى أن يحب الطفل العادى عمل أشياء لاحصر

(١) Jersild, In *Search of Self*, pp. 79-80.

لها بكل ما يقع فى متناول يده من مواد ، لأن شغله الشاغل فى هذه المرحلة هو أن يكتشف العالم الذى يعيش فيه وأن يحدد علاقته به وما يمكنه أن يفعل فيه .

على أن مهمة الطفل فى هذه المرحلة ليست مهمة الشاعر أو القصاص وان أعجب والداه المزهوان به بما يبتدع من صور لفظية وما يسرد من قصص ؛ ولا هى مهمة المهندس البناء وان استطاع أن يشيد القصور الفخمة بمكعباته ؛ ولا هى مهمة عالم النبات وان أحب التجوال فى أنحاء الحدائق والمزارع ؛ ولا هى مهمة العالم الميكانيكى وان فك منبه الأسرة الى أصغر أجزائه ليقف على مصدر دقاته ؛ ولا هى مهمة عالم الأديان وان أذهل والديه بسؤالهما عمن خلق الله ؛ وانما هى مهمة من يشعر بالحاجة الى أن يطمئن الى العالم الذى يعيش فيه . وعلى ذلك فالوالد الذى يحاول أن يتعجل مستقبل طفله بتوجيه ميوله فى اتجاه معين دون غيره من الاتجاهات قد يحرمه فرصة الوقوف على نفسه واكتشاف امكانياتها ، بالضبط كما يفعل الوالد الذى يقف فى وجه كل محاولة يبذلها طفله لاستطلاع ما حوله ، ذلك لأن الارتياد والاستكشاف يسبقان التخصص بزمن طويل .

وكذلك يتطلب احترام القدرات استخدام الاختبارات

العقلية وخدمات التوجيه بطريقة مرنة منزهة عن الجمود والتحكم ، وذلك نظرا لأن ميادين العمل معقدة بدرجة لايتصورها العقل مما يجعل من المتعذر على الناشىء مهما أتيح له من فرص الاستكشاف ، ومهما بذل من محاولات ، أن يشق طريقه فى ثقة الى مهنة أو عمل معين أو حتى أن يتعرف على ميادين العمل المفتوحة أمامه ونواحى التدريب والقدرات التى تتطلبها . فاذا وجد فى موقف يضطر فيه الى الدوران فى قلق حيث بدأ دون أن ينجح فى العثور على الاتجاه الذى يناسبه ، فما من شك فى أنه يحتاج الى المعاونة التى ينبغى لأولى الأمر أن يقدموها له .

ويعنى تقبل القدرات واحترامها آخر الأمر أن المعايير المصطنعة التى تقضى بأهمية بعض الوظائف دون بعضها الآخر يجب أن تختفى الى غير رجعة . فالحضارة التى نعيش فيها اليوم تقصر احترامها على عدد محدود من الأعمال ، الأمر الذى يتمخض عن عواقب وخيمة لهذه الحضارة .

وتكفينا نظرة واحدة نلقيها على الآثار الواضحة التى تنجم عن سيادة هذه المعايير الزائفة لنرى مثلا أن الكثيرين من الآباء يؤثرون الطفل الذى يشق طريقه الى مهنة كالطب أو المحاماة على أخيه الذى يسير فى طريق آخر . وغالبا

ما يحاولون الضغط على أطفالهم وحثهم على السير فى اتجاه معين لايتفق مع ميولهم واستعدادهم لا لشىء الا لأن هذا الاتجاه يحظى باحترام المجتمع . ونرى كذلك أن الملايين من الرجال والنســاء الذين يقومون بأعمال ضرورية ونافعــة ويوفونها حقها من الاتقان وحسن الأداء يشعرون تحت تأثير هذا المجتمع ذاته أنهم دون غيرهم مقاما وأدنى درجة ، وحيث يحدث ذلك نجد أن القائمين بهذه الأعمال يضــعف لديهم بالتدريج دافع الاتقان وزيادة الانتاج ، ولم يبذلون الجهد وما من أحد يقدر انتاجهم على أى حال ! ونرى أخيرا أن أولئك الذين يعجزون عن تحقيق ذواتهم وتقديرهم من خلال ما يؤدونه من أعمال ، يسعون الى الحصول على النفــوذ والسلطان عن طريق الانتماء الى منظمات تتخذ الضغط وسيلة الى تحقيق مصالح أعضائها وان أدى ذلك الى التضحية بالصالح العام .

وثمة طائفة أخرى من المعايير الزائفة التى تعوق تحقيق القدرات الانسانية والتعبير عنها ألا وهى تلك التى تقضى بأن بعض أوجه النشاط لاتحقق أية فائدة عملية ولعل من الانصاف أن نقول ان هــذه المعايير قد تخففت من بعض ما كانت تتصف به من الجمود وضيق الأفق منذ خمسين

أو سبعين سنة خلت . فكثير من الميول « المتطرفة » قد أثبتت الآن فائدتها العملية على نحو جعل الشخص « العملى » أقل جسارة على القول بأن هذا مقبول وذاك منبوذ . وبالرغم من هذا التغير الذى بدأ يطرأ على الموقف الا أن قيمة النشاط ما زالت تقدر الى حد كبير بعدد ما يدره من دولارات أكثر منها بمقدار ما يحققه لصاحبه من اشباع .

وما من مجتمع يتسنى له الانتفاع بأقصى ما يمكن أن يسهم به أعضاؤه الا اذا أتاح فرص التعبير وتقدير الذات لأولئك الذين أوتوا المواهب النادرة وان بدت فى ظاهرة غير عملية . وقد كتبت مالفينا هوفمان متحدثة عن ميدان نشاطها وهو النحت تقول : « اذا تبين لواحد من عيال الله أنه لايستطيع أن يرى الحياة أو يشعر بها الا صورا وأشكالا ، واذا حاول التحرر من شيطانه هذا فأخفق ، فانه فى العادة يتخذ لنفسه لقب « مثال » وسواء استطاع أن يقيم الدنيا ويقعدها بانتاجه أم لم يستطع فانه يعرف يقينا أنه قد كتب عليه أن ينفق حياته فى البحث عن الصورة والشكل فى الحجر أو فى الرخام أو فى البرونز ، وفى تحليل الحياة وتركيبها فى صمت ذى أبعاد ثلاثة »[1] .

(1) Malvina Hoffman, *Sculpture Inside and Out*, p. 19, NewYork: W.W. Norton and Company, 1939.

مثل هذا الشخص قد « لا يقيم الدنيا ويقعدها » ولكن من منا يفعل ذلك بعد أن نستثنى القلة الضئيلة ؟ فمعظم الأطباء والمحامين والمهندسين والمعلمين لايسهمون كأفـراد الا بالقليل فى بناء هذا العالم ، ولكن هذا لا يجعلهم بأى حال أقل استخفافا لاحترامنا لهم أو لذواتهم فالشخص الذى وهب قدرة على الابداع بلغت من القوة درجة يتعذر عليه معها أن يفلت من سيطرتها ، وان فعل فقد فقد نفسه وأصبح تائها ضائعا — مثل هذا الشخص له ما لكل منا من حق فى أن ينتظر من المجتمع الذى يعيش فيه أن يحسن استقبال ما يسهم به باملاء من مواهبه وقدراته مهما كانت هـذه المواهب والقدرات .

وثمة عامل أخير يدخل فى بناء تقدير المرء لذاته أو فى تحطيم هذا البناء . فمعروف أن كل انسان منا يولد منتميا الى جماعة معينة ، وأن تقدير الناس له يتأثر ضمنا بهـذا الانتماء قبل أن تتاح له أية فرصة لكسب تقـديرهم على أساس جهودهم الفردية . فهو يفد الى هذا العالم لا كفرد فى حد ذاته ، وانما كعضو جديد فى جماعة وجدت قبل مولده وتمثلت فى الأسرة أو الطائفة أو الجنس ، واتخذت لها مكانا معينا داخـل المجتمع الأكبر الذى سـوف يخرج اليـه ويعيش فيه .

وعلى ذلك فان ما يتوقعه هذا المجتمع الأكبر من الفرد يعكس المركز الذى تحتله أسرته فيه . فان كان ينتمى الى أسرة متوسطة فخير، لأن ماينتظره المجتمع منه عندئذ يتصف بالوسط والعموم على نحو لايتعرض معه الطفل منذ البداية لما يحدد له اتجاها يسير فيه ولا يحيد عنه . أما اذا كان سليل أسرة عريقة فى الثراء، فان ذلك سوف يؤثر فى المعاملة التى يتلقاها، وسوف يجعل من العسير عليه أن يميز بين المواقف التى يحب فيها لشخصه وتلك التى يحب فيها لانتمائه الى أسرته . واذا كان طفلا لوالدين مبرزين فغالبا ما يكون لذلك مساوئه ومحاسنه، اذ قد ينظر اليه على أنه « ولى العهد » حتى قبل أن يهيأ نفسيا لاكتشاف ما اذا كانت قدراته تؤهله لولاية العهد أم لا تؤهله . أما من حيث محاولته تنمية تقديره لذاته فان مجرد انعكاس هـذا الامتياز على شخصيته قد يحرمه فترة طويلة من الزمن متعة الشعور بجدارته لذاته وبفضل ما يحقق هو من نجاح .

ففى مثل هذه الحالة قد لايعنيه ما يفوز به فى المدرسة أو الكلية من تكريم على تنمية ثقته بنفسه بقدر ما يعين طالبا أتى من أسرة أقل ظهورا — ذلك أن فوزه هذا أمر طبيعى بالنسبة له . ونذكر فى هذا المقام روح السخرية التى أجابنا

بها أحد الطلاب عندما هنأته بمناسبة انتخابه لعضوية جماعة الأدب الكلاسيكى[1] حيث قال : « ان حقيقة ما تعنونه هو أن عقلا لا يتصور عدم انتخابى لهـا وقد حققت الأسرة ماحققت من أمجاد » .

ونحن نعرف على النقيض من هذا كله أن الطفل الذى ينحدر من أسرة فقيرة أو غير ذات مكانة قد يسد فى وجهه الطريق حتى قبل أن يسعى لكسب ما تؤهله له قدراته من خبرات بشرية . بل ان المزاح الذى قد يصدر عنه والذى يتقبل عادة من غيره على أنه أمر طبيعى قد يفسر فى حالته على أنه دليل على وضاعة الأصل .

وثمة عوامل أخرى تؤثر فى تقدير الناس للطفل وبالتالى فى تقديره لذاته . فاذا كانت أسرته لسبب أو لآخر هى الأسرة الوحيدة من نوعها فى الحى أو المدينة — كأن تكون الأسرة الوحيدة التى تنتمى الى مذهب دينى معين أو الى حـزب سياسى أو الى جنسية أو طائفة معينـة فسوف تلازمه من البداية تلك النظرة التى اعتاد أهل الحى أو المدينة أن ينظروا بها لأسرته قبل أن ترى عيناه النور . ومعنى ذلك أنه اذا

---

(١) Ph Delta Kappa اسم يطلق على اقدم جماعات الأدب الكلاسيكى فى الجامعات الأمريكية .

كانت الأسرة تعيش فى مجتمع ضيق الحدود ضيق الأفق ، فسوف يكون من العسير عليه أن يجد رفيقا يشاركه فى لعبه ، وقد يطلق عليه أقرانه من الأسماء ما لا يحب ، كما قد يستبعد من جماعات وأوجه نشاط معينة . فاذا كانت أسرته تنحدر مثلا من أصل ملون ينظر اليه المجتمع نظرة احتقار ، فسوف ينظر اليه هو الآخر نفس هذه النظرة . أما كون غالبية سكان العالم ملونين فهذا ما لادخل له فى الموقف على الاطلاق .

كل هذه أمور علينا أن نأخذها فى اعتبارنا عندما نشرع فى دراسة العلاقة بين تقدير الذات وبين الصحة النفسية للفرد من ناحية ، وكذلك بين الصحة النفسية للفرد وبين الصحة النفسية للمجتمع الأكبر من ناحية أخرى ، وأن نأخذها فى اعتبارنا أيضا عندما نشرع فى بناء هذه العلاقات على أسس قويمة متينة .

فما من شك فى أننا جميعا نتفق على أنه لن يكون من الانصاف أو العدالة فى شيء لو أن طفلا وصم بالاخفاق بمجرد التحاقه بالمدرسة وقبل أن تتاح له فرصة التفوه بكلمة واحدة . ولو فرضنا أن هذا الطفل لم يسمع غير كلمة « فاشل » يلقى بها فى وجهه فى كل مرة يهم فيها بالقراءة ، وأن هذه الكلمة سطرت على كل ورقة يكتبها حتى قبل أن

تقرأ كلمة مما كتب ، فليس من المعقول أن ننتظر من هـذا الطفل أن ينمى تقديره لذاته نتيجة للخبرات التى يمر بها فى المدرسة ، ولا أن يسهم فى نشاط المدرسة بنصيب يذكر ، وبالرغم من هذا كله فاننا نكاد جميعا نسلم بأن من الطبيعى أن يوصم الملايين من الأطفال الذين « يلتحقون » بالمجتمع البشرى بحكم مولدهم فيه — وبمجـرد أن يولدوا — بوصمات الانتقاص والتحقير التى لحقت بأسرهم نتيجـة للتعصب وضيق الأفق . فاذا ما حالت هذه الوصمات بينهم وبين تقدير الذات ، أو اذا ما عاقتهم عن الاسهام بنصيبهم فى النهوض بصالح المجتمع ، أخذنا ذلك دليلا وبرهانا على أن ما اقترفناه فى حقهم كان له ما يسوغه . وقلما نتيح لأنفسنا فرصة اعادة النظر فى تقييم شخصيات أولئك الذين يروجون لمثل هذا التحيز والتعصب والتفرقة لنحاول أن نسبر غور الانحراف النفسى الذى تنم عنه مشاعر العداوة والبغضاء التى تعتمل فى نفوسهم .

ومجمل ما قلناه فى هذا الفصل هو أن الفرد السـوى مصدر خير للمجتمع الذى يعيش فيه فحيثما وجد فى موقف أو تأثر موقف بوجوده ، فالأغلب أن تسود فيه روح التعقل والحكمة على روح التخبط والتعثر . ولكى يكون الفرد

سويا فى علاقاته بالمجتمع لابد أن يكون سويا فى علاقاته مع نفسه ، أى لابد أن يعكس ما يبذله من سعى ايجابى قدرا معقولا من تقبله لذاته أو احترامه لها أو حبه لها أو تقديره لها أيها آثرنا استخدامه .

وعلى ذلك فمن بين الحقوق البشرية التى لا مراء فيها ولا جدال ، حق المرء فى أن يتلقى من البيئة التى يعيش فيها قدرا من استجابات الحنو والمؤازرة يكفى لأن يغرس فى نفسه ايمانا بأن الحياة جديرة بأن نحياها وبأن نسعى الى النهوض والارتقاء بها ، وايمانا بأنه قادر على أن يسهم فى ذلك بنصيب . واذا كان له أن يتمتع بهذا النوع من الثقة بالنفس فلابد أن يكون قادرا على تقبل مركزه من أسرته والاستمتاع به ، وأن يكون قادرا على تقبل مركزه فى المجتمع الانسانى والاستمتاع به ؛ وعلى تقبل الجنس الذى ينتمى اليه دون أن تشوب نفسه مشاعر الاثم الهدامة أو مشاعر النفور من الجنس المخالف ؛ وعلى تقبل جسمه كأداة صالحة للقيام بوظيفتها فى الحياة ، وعلى تقبل قدراته والعمل على تنميتها واستثمارها والاستمتاع بها ؛ وعلى أن يشعر بأن أمامه فرصة عادلة لكسب تقدير المجتمع الذى يعيش فيه فلا يوسم بميسم التحقير حتى قبل أن يخطو أول خطوة فى طريق الحياة .

الفصل الثالث عشر

تقبل المرء لنواحي قصوره

من الملاحظ أن تعرف المرء على نواحي قصوره ومواطن ضعفه قد يساعده على السير فى اتجاه النمو الصحيح أو قد يعرقل هذا النمو ، قد يقربه من الواقع أو قد يبتعد به عنه . والأغلب أن يكون العامل الحاسم فى الموقف هو الطريقة التى ينظر بها من حوله ، وبخاصة أولئك الذين عليهم جل اعتماده ، الى مواطن الضعف هذه — أى على حد تعبير القديس پول ، كيف يحملون عنه ومعه آلامه وهمومه[1] .

وعلى ذلك فنحن الآن نواجه مسألة ذات علاقة وثيقة بالنهوض بصحة العقل وحيويته ، ألا وهى الكيفية التى يستطيع بها كل منا أن يعاون أخاه على أن يعايش نواحي قصوره فيتعرف عليها ويتقبلها ويحاول بالتدريج أن يتغلب

---

(١) الاشارة هنا الى الآيات : « وخفف عن نفسك فهم يحملون عنك » سفر الخروج ، الاصحاح الثامن عشر : ٢٢ ، « ألق على الرب همومك فهو يعولك » الاصحاح الخامس والخمسون : »

عليها الواحدة بعد الأخرى . فلا يكون ادراكه لها بمثابة دافع له للهرب من الواقع ، والركون الى التواكل والاغراق فى أحلام اليقظة ، ومداومة تحقير الآخرين ، والغض من شأن الذات ، والنفور من الناس ، والاعتقاد بأن الدين لا يكن للدنيا احتراما ، والاستسلام للأمراض الجسمية والنفسية ، ونشدان الخلاص بالانتحار اذا ما سدت كل الأبواب فى وجهه .

وقد ناقشنا فى الفصل السابق بعض الوسائل التى يمكننا بها أن نشجع الفرد على تقبل ما لديه من قدرات ومقومات . على أنه لا يقل أهمية أن نشجعه على تقبل نفسه بما ليس لديها من هذه القدرات والمقومات ، فما من شخص يستطيع أن يبلغ حد الكمال فى كل شيء ، أو أن يكون منزها عن الخطأ يعرف الاجابة الصحيحة عن كل سؤال ويبلغ الذروة فى كل ما تتيح له قدراته القيام به ، ويتصف بالاتزان والحكمة دائما وبالرحمة والعطف فى كل حين ، ولا تساوره الا المشاعر الكريمة ولا تجول بخاطره الا الأفكار النبيلة . كل هذا نعرفه عن الانسان : فكيف نساعده على ادراك هذه الحقيقة فى تعقل وعن طيب خاطر ؟ وكيف نمكنه من تقبل نواحى قصوره دون أن يستسلم لها أو يتخذها ذريعة لكل ما يصدر

عنه من تصرفات ؟ وكيف نيسر له رؤيتها بوضوح دون أن نضطره الى ضرب الحائط برأسه دون جدوى وبلا طائل ؟ وكيف نعينه على تحمل عواقبها النفسية دون أن يحتمى منها باللجوء الى المغالاة فى نقد الآخرين والانتقاص منهم ، أو الى بخس الطبيعة البشرية والحط من شأنها ؟ .

ان ثمة أمرا على جانب كبير من الأهمية والحيوية نعرفه الآن يقينا فيما يتعلق بمشكلة معايشة ما لدينـــا من نواحى القصور ومواطن الضعف : ذلك هو أننا عندما نحس بدافع قوى ملح لانتحال المعاذير لأنفسنا أو للدفاع عنها أو لالقاء اللوم على الآخرين ، فان هذا لا يدل على احساسنا بأننا على صواب بقدر ما يدل على شعورنا بالرعب والصراع النفسى الحاد . وهو لايعبر عما لدينا من ثقة قوية بالنفس بقـــدر ما يعبر عن رغبة جامحة فى التخفيف من حدة ما تعانيه النفس من شعور بالضعة والصغار .

ونحن نعرف كذلك أننا كثيرا ما نعانى فى تقدير خطورة أخطائنا مهما بلغت من الضآلة والتفاهة ، فنتيح لها أن تسلبنا النوم فى أثناء الليل فلا يقبل النهار الا ليجـدنا متصلبين حساسين هيابين — كل هذا لأننا نفسر هذه الأخطاء لا فى ضوء الواقع الموضوعى ، وانما فى ضوء الفكرة التى كوناها

لأنفسنا عن أنفسنا . أما كون الخطأ قد ألحق الضرر بأحد أم لم يفعل ، وأما كونه قد أحدث تغييرا فى الموقف أم لم يحدث، فهذا مالا موضع له فى تفكيرنا بعد أن أصبح شغلنا الشاغل ومبعث ألمنا وعزلتنا هو أن نتساءل عن السبب الذى من أجله نجعل من أنفسنا دائما موضع سخرية الناس .

ويبدو أن تفسير ذلك يكمن فى أننا جميعا نفقد فى مرحلة أو أخرى من مراحل حياتنا فن تقبل ما يصدر عنا من أخطاء رغم أننا لانستطيع الكف عن ارتكابها ، ورغم أننا لانفتأ نردد أنه قد كتب على الانسان أن يخطىء . فاذا كان لنا أن نتجاوز عن هفواتنا وهفوات الآخرين فلا مناص لنا من أن نعيد النظر فى موقفنا من مواطن الضعف الكامنــة فى طبائعنا وطبائعهم كبشر ، وأن نعاود البحث والتنقيب عما حدابنا فى الأصل أن تتخذ هذه المواقف ، وأن نحاول البت فى أى التعــديلات ينبغى ادخالها على تصرفاتنا وسلوكنا .

وقد سبق أن أشرنا فى موضع آخر من هذا الكتاب الى أن كل طفل يبدأ فى مرحلة مبكرة من مراحل حياته فى أن يرى نفسه كما يراها الآخرون فيما يبدو له ، وأن أول فكرة يكونها عن نفسه لابد وأن تعكس تقديرهم له ونظرتهم اليه. وينبغى لنا فى هذا الموضع أن نناقش خاصتين أخريين من

خصائص الخبرات التى يمر بها الطفل فى هذه المرحلة الحاسمة من حياته :

وأولى هاتين الخاصتين أن الطفل يضطر الى الشروع فى جمع الحقائق عن نفسه وعن عالمه فى وقت هو أضعف فيه من أن يتحكم فى قواه العضلية واللفظية التى تنمو بدرجة تفتح أمامه آفاقا جديدة مثيرة فى عالم الخبرات ، ولكنها لا تضمن له النجاح فى كل ما يبذل من جهد للارتياد والاستكشاف . ولذلك فكثيرا ما تؤدى به هذه الجهود ذاتها التى تساعده على تدعيم قواه وتنسيقها الى شعور بالعجز والصد والاخفاق فيما يضطلع به من مشروعات .

ومن الشواهد الدالة على موقف الأطفال من عالمهم ما أوردته معلمة فى احدى مدارس نيويورك عن الصور اللفظية التى جادت بها قرائح بعض صغار تلاميذها فقد حدث فى أحد الأيام عند القيلولة أن قالت لأطفالها وهم على وشك الاضطجاع فترة الظهيرة : « هس .. لنرقد هادئين » فما كان من احدى الصغيرات الا أن همست « لنكن هادئين كضم الجفون » وتنبهت المعلمة لشىء جديد مثير فى هذا التعبير عن فكرة الهدوء وتساءلت عن الكيفية التى يعبر بها هؤلاء الصغار عن فكرتهم الخاصة عن مفاهيم كالضوضاء ،

والطراوة ، والسهولة ، والصعوبة ، والارتفاع ، والعمق ، والبطء وما الى ذلك . ثم قررت اجراء تجربة فى هذا الشأن ، وفيما يلى طائفة عشوائية من الصور التلقائية التى عبر عنها التلاميذ : هـادىء كبزوغ الشمس من مكمنها ؛ سـهل كالاراقة ؛ صعب كقص الشعر كما يفعل الحلاق ؛ طرى كباطن الساق ؛ بطىء كظهور الأسنان؛ بطىء كالنمو ؛ بطىء كالكتابة أثناء التعب ؛ صعب كالحرص على منع تساقط الطـلاء فى أثناء الرسم .

فاذا نحن تأملنا هذه الصور استطعنا أن نخـرج منها بأربع حقائق عن عالم الطفولة : أولاها أنه يترك انطباعات قوية حية على حواس الأطفال ؛ والثانية أن الشغل الشاغل للطفل هو أن يعرك ما حوله من مواد وأشياء ويستكشف عالمـه ليتعرف على امكانياته ومقتضياته ؛ والثالثة أنه عالم شخصى بكل ما يحمل هذا الوصـف من معانى العمق والحـدة ، فلا يمكن تعريفه الا فى ضوء خبرة الطفل به ، والرابعة أن أكثره مواد مستعصية وأكثر مشكلاته تتحدى قوى الطفل وتتعذر عليها — فعضلات الطفل يصيبها الاجهاد قبل أن يفرغ مما يريد الفراغ منه ، والطلاء يتساقط فى أثناء الرسم ، والمقص لا يؤدى مهمته كما ينبغى ، والقلم لا يسطر الحروف

فى وضعها الصحيح ، وأهم من هذا كله — أنه عالم تتم فيه عملية النمو — سواء أتمثلت فى ظهور الأسنان أم فى نمو الجسم ببطء لا يطاق .

وينبغى أن نذكر بأن هذا هو عالم كل طفل فى هذه المرحلة الحاسمة التى يحاول فيها أن يقف على كنه شخصيته ، وعلى ما فى مقدوره أن يحققه من أعمال . فهو عالم يتحدى قواه ويخلب لبه من ناحية ، ولكنه من ناحية أخرى كثيرا ما يكشف له عن عجزه وضعفه وقصوره عن مواجهة المشكلات التى تجابهه بها رغباته ودوافعه .

والأمثلة كثيرة للمواقف التى تترجم فيها خبرة العجز والقصور الى شعور شخصى باليأس الاخفـاق ، وذلك فى الحالات التى تستعصى فيها المواد على الطفل فتثور ثائرته . ونذكر فى هذا الصدد طفلة صممت يوما على تركيب جهاز كانت تملكه أخت لها تكبرها بعامين وظلت تحاول ذلك فى تركيز بالغ وفى عزم واصرار بلغ حد العنف . على أنها تنبهت فجأة الى عجزها عن الجمع بين أجزاء الجهاز والتوفيق بينها . وهنا سلمت بهزيمتها صارخة والدمع ينهمر من عينيها « مش عارفه أعمله ! مش عارفه أعمله ! » ثم استطردت فى يأسها

تقول : « أنا ما أعرفش أعمل حاجة . أنا ما أعرفش أعمل حاجة أبدا . واهى العروسة انكسرت كمان » .

ويتوقف نجاح الطفل واخفاقه فى المرور بمثل هـذه الخبرات والخروج منها بفكرة واقعية متفتحة عن مواطن قوته وضعفه دون أن يهتز تقديره لذاته — على المعاملة التى يلقاها من والديه ومن اليهما فى مواقف نجاحه واخفاقه ؛ فالآباء الذين يدركون ما يواجهه الطفل من صعوبات يحرصون على تجنب أمور ثلاثة : فهم لا يطالبونه بما فوق طاقته ؛ وهم لا يبالغون فى خطورة تأرجحه بين النجاح والاخفاق وانتكاسه فى ميادين ينجح فيها أحيانا ؛ وهم لا يترجمون الأخطاء التى يقع فيها أثناء ممارسته عملية التعلم على أنها انتقاص من ذاته وشخصه تجنبا لما لدى الطفل نفسه من استعداد لترجمتها على هذا النحو ، هذا هو مايتجنبونه . أما من حيث مايفعلونه فهو أنهم يكافئونه على جهوده الناجحة تشجيعا واستحسانا ، ويشعرونه من مواقف عجزه واخفاقه أن شخصه لم يمس ، وأن حبهم له وتقديرهم له لم يتأثر ، وبذلك يعينونه على التمييز بين الوقوع فى الخطـأ وبين اليأس من النجـاح ، ويعيدون اليه ما فقده من ثقتـه بنفسه بأن يظهروا له من

العطف والحب ما يشجعه على أن يقبل على الحياة غير هياب لمخاطرها .

والخصيصة الثانية التى يتميز بها موقف الطفل فى هذه المرحلة من حياته هى أن عجزه يبدو على الطرف النقيض من قوة غيره من المحيطين به : أبويه ، اخوته وأخواته الكبار ، من يكبرونه من أطفال الجيران وهكذا . وعلى ذلك فكثيرا ما لاتقف خبرته عند حد ادراك قصوره دون تحقيق ما يرغب فى تحقيقه أو القيام بما يرى من واجبه القيام به ، وانما تتعداه الى ادراك عجزه التام عن تحقيق ما يحققه المحيطون به فى سهولة ويسر . وعليه هو أن يتقبل هذا الفارق الشاسع بينه وبينهم ويتمثله .

وقد سردت علينا سيدة نعرفها كيف نشأت فى مزرعة والدها صغرى ثلاثة : أخ يكبرها بخمس سنوات وأخت تكبرها بثلاث سنوات ونصف السنة . فقد ظلت حتى ذلك الحين تذكر من أيام طفولتها أشياء كانت تعجز عن القيام بها بينما يستطيع ذلك أخوها وأختها . وهى تذكر هذه الخبرات لا كحقائق مجردة وانما كحقائق مشحونة بالانفعالات .

ومن أمثلة ذلك أنها ظلت فترة بدت لها شهورا أو سنوات لا نهاية لها تعجز عن فتح باب الطابق العلوى لمنزل

الأسرة . فقد كان هذا الطابق هو المكان الذى يحتفظ فيه الأطفال بلعبهم ويلجأون اليه عندما تسوء أحوال الجـو . وتقول السيدة ان باب السلم المؤدى الى الطابق العلوى لم يكن فى مستوى واحد مع أرض الحجرة التى يفتح منها ، وانما كان يرتفع عنها بمقدار درجة من درجات السلم مما رفع مقبضه على نحو غير مألوف ، وجعله بعيدا عن متناولها لفترة طويلة بعد أن أصبح فى امكانها أن تشق طريقها بسهولة فى بقية أرجاء المنزل وفتح جميع الأبواب الأخرى . وما زالت حتى ذلك الوقت وبعد مضى كل هذه السنوات تذكر كيف كانت تشب على أطراف قدميها محاولة الوصول الى مقبض البـاب لفتحـه والدخـول لجمع لعبها وكنـوزها دون استعانة بأحد .

ولم تكن كذلك تستطيع القفز على النضد القائم فىورشة أبيها بينما كان ذلك أمرا يسيرا بالنسبة لأخيها وأختها — وكانت تضطر الى أن تقنع بالقفز على نضد قديم كانت أمها تستخدمه كحامل لوعاء الغسيل ، والنظر الى الطبيعة من ذلك الارتفاع الذى بدا لها ضئيلا لايشبع طموحها .

ولم تستطع معرفة الوقت زمنا طويلا بعد أن استطاع ذلك كل من أخيها وأختها . وهى تذكر بنوع خاص يوم أن

طلب اليها أبوها ، وكان مشغولا بالعمل فى مخزن الغلال ، أن تذهب وتعود لتخبره بالوقت . وما من شك أنه كان يريد منها أن تسأل أمها ، ولكنها عندئذ كانت قد بلغت مرحلة تكاد فيها أن تقرأ ما تشير اليه عقارب الساعة . فعادت الى أبيها تخبره أن الساعة كانت كذا وكذا معتمدة فى ذلك على نفسها . ويبدو أن ما ذكرته كان بعيدا كل البعد عن الحقيقة حيث ان أباها لم يستطع حتى أن يأخــذه على أنه الوقت بالتقريب ، بل طلب الى أخيها الذى كان يعمل معه أن يذهب ويعود بالوقت الصحيح .

وغير ذلك من مواقف القصور النسبى كثير . فلم تكن تستطيع قذف الكرة نفس المسافة التى كان يستطيعها أخواها، ولم تكن تستطيع المشاركة فى لعبة نط الحبل نظرا لأن ذراعيها لم تكونا بحيث تساعدانها على ادارة الحبل على الارتفاع المطلوب ؛ ولم تكن تستطيع المشاركة فى لعب البـلى لأن أصابعها لم تكن بعد قد اكتسبت المهارة اللازمة لذلك ؛ ولم يكن فى امكانها الجرى بالسرعة اللازمة لتحليق طائرتها فى الهواء ؛ وعندما كانت الأسرة تذهب الى شاطىء البحر كانت تضطر الى البقاء فى المناطق الضحلة قريبا من الشاطىء زمنا طويلا بعد أن استطاع الآخرون السباحة فى أعماق بدت لها بلا غور .

ومن الطريف فى قصتها أنها لاتذكر فى أى من هـذه المواقف أن أحدا حاول عامدا أن يشعرها بضعفها أو عجزها . فقد كان الجميع يتولونها بعطفهم ورعايتهم . فهى تذكر مثلا كيف كان أخوها يمسك بيدها ويساعدها على عبور قنطرة تصل بين المزرعة وبين التلال المحيطة بها ، وذلك دون أن يصدر عنه أى تعبير عن السخرية أو نفاد الصبر ، وكيف كانوا يتيحون لها تقصير المسافة بينها وبين الهدف عنـدما تشترك معهم فى ألعاب التصويب . ولكن هذه الحقيقة ذاتها ، حقيقة أن أحدا لم يكن يعيرها بصغر جسمها وأنها لم تكن تستبعد من ألعابهم ، لها دلالتها ومغزاها فى أنها تستطيع أن تذكر كل هذه المواقف وأن تروى قصتها فى جلاء ووضوح. فالشعور بالعجز الذى كانت تعانيه هى فى جو مشبع بالحب والعطف ، يعانيه ملايين الأطفال فى جو يسوده نفاد الصبر والمضايقة المدبرة ، والتعيير والتعنيف المستمران ، وبالتالى جو يبعث فى النفس مشاعر الوحدة والبؤس . وفى مثل هذا الجو ، وبخاصة حيث يستغل الأقوياء سلطتهم على الضعفاء فى غير رحمة ولا هوادة ، يسهل تحول خبرات الهوان الناتج عن العجز عن تحقيق ما يفعله الآخرون الى شـعور مزمن بالصد والاخفاق يدفع ضحيته الى الهرب من الواقع بطريقة أو بأخرى .

ويشير هذا كله الى حقيقة لابد أن نفهمها عن أخطائنا ونقائصنا كبشر ، ألا وهى أن هذه الأخطاء والنقائص نسبت لكل منا بدرجة ما ، وللكثيرين منا بدرجة كبيرة ، فى الشعور بالصد والهوان فى تلك المرحلة من حياتنا التى شرعنا فيها نحاول تدعيم فكرتنا عن أنفسنا . فما لم نكن قد هيئت لنا الظروف التى تساعدنا على ادماجها فى تقـديرنا لأنفسنا ، فالأغلب أنها كانت تتهدد ذواتنا المزعزعة عندئذ بالخطـر الجسيم . وفضلا عن ذلك فانها تستقر فى أغوار اللاشعور وتظل تمثل خطرا يتهدد الذات على نحو يدفعنا ، حتى بعد أن تتقدم فى السن ، الى المسارعة الى الدفاع عن أنفسنا وانتحال المعاذير لها كلما صـدر عنا ما ينم عن أخطائنـا أو قصورنا .

ومعنى ذلك أنه لكى نتحمل أخطاءنا ونتجاوز عن أخطاء غيرنا ، فان علينا فيما يبدو أن نلتزم طريقا لا نحيد عنه يتمثل فى ألا نعير الكثير من اهتمامنا لتلك الأخطاء والنقائص التى لاينجم عنها الا ضرر يسير أو لا ينجم عنها ضرر على الاطلاق؛ وفى أن ننظر اليها لا على أنها صادرة عن نزعة طبيعية نحو الشر أو نية مبيتة لاحداثه ، وانما على أنها جانب طبيعى من جوانب عملية النمو والتعلم ، وفى ألا نلح فى ذكرها وتذاكرها

بعد أن يكون قد مضى عليها زمن طويل لنتنبأ على أساسها بمواقف الاخفاق فى المستقبل ، وفى ألا ننبذ الشخص الذى يرتكب خطــأ كما لو كان طريد المجتمع ، بل تتيح له أن يشاركنا مواقف التعلم وخبراته المشتركة بيننا جميعا ؛ ويتمثل أخيرا فى استخدام ما نعلمه الآن عن ضعف الطبيعة البشرية وقصورها كأساس يوحد الناس ويجمع بينهم بالرغم من كل ما بينهم من فروق وخلافات . ولن يتسنى لنا بغير السير فى هذا الطريق أن نصل الى المرحلة التى نستطيع فيها أن ندرك نقائصنا ونعترف بها ونحاول تداركها وعلاجها كلما استطعنا الى ذلك سبيلا ، وأن نتجنب مطالبة أنفسنا وغيرنا بالكمال الذى ليس من طبيعة البشر .

والقلق الذى يسببه لنا جهلنا لا يقل حدة عن ذلك الذى تسببه لنا أخطاؤنا . فما من أحد منا يعتقد اعتقادا جازما جادا أن عليه أو على غيره أن يبلغ من العلم منتهاه ، أو أن يتنزه عن الخطأ أو يلم بتجميع أسباب الدقة والصواب . ومع ذلك فما أقل من يستطيعون منا أن يتخذوا من جهلهم موقفا يتصف بالصدق ويتجرد من الخجل والارتباك ، أو أن يخلقوا جوا يهيىء للآخرين أن يتخذوا من جهلهم مثل هذا الموقف ، وبالرغم من اعتقادنا أنه ليس من الحكمة أن يدعى الناس

بما ليس لهم من العلم ، الا أننا نعاود المرة تلو المرة ادعاء العلم بما لا علم لنا به عندما لانرى أمامنا طريقا غير هذا لحماية تقديرنا لذواتنا والدفاع عنه .

وقد كتب ادوين آرلنجتون روبنسون فى احدى قصائده يقول فى حيرة وتساؤل :

ماذا فعل الحق بنا حتى نخشاه دائما .

كما نخشى وحشا ضاريا .. ؟

ومن الممكن أن نعيد صياغة هذا السؤال فنقول : ماذا فعل الجهل بنا حتى نخشاه دائما ؟ ومن المسلم به طبعا أن جهلنا كأفراد وكجماعات قد تسبب لنا فى أضرار جسيمة يجعلنا نسىء تفسير المواقف ونسىء علاجها . على أنه لو أن الخوف الذى نشعر به ازاء جهلنا كان من النوع الذى توحى به هذه الاجابة ، لكانت نتائجه مختلفة عما هى بالفعل كل الاختلاف ، ولظهرت آثاره لا فى محاولة ادعاء العلم أو الغض من شأن المعرفة ، وانما فى بذل الجهود لكسب المزيد منهما . فالخوف الذى يثير اهتمامنا ويقلقنا على مصير الصحة النفسية ليس خوفا من الجهل بقدر ما هو خوف من انكشاف الجهل، أى انه خوف اجتماعى يمثل جانبا من ذلك الخوف المرضى الذى يحسه كل منا نحو أخيه . وعندما نسارع الى ادعاء

العلم بشيء لا نعرفه ، أو عندما نشعر بالارتباك والبؤس عندما نعجز عن الاشتراك فى مناقشة لم نلم بموضوعها ، فان السبب فى ذلك يرجع الى أن ثمة خطرا يتهدد ذواتنا .

وعلى ذلك فمن الأوفق أن نعيد صياغة سؤالنا مرة أخرى لكى يصبح : ماذا فعل انكشاف جهلنا بنا حتى نخشاه دائما ؟ وأى تغير ذلك الذى يطرأ على الناس بين مرحلة الطفولة حيث كانوا يلحون فى توجيه الأسئلة وفى طلب الاجابة عنها دون خوف أو خجل ، وبين مرحلة الرشد حيث يمتنعون عن توجيه الأسئلة وان وجهوها ففى تردد وتراجع وارتباك ؟ وما هى الخبرات التى يمر بها الناس عامة فتحيل ما كان لديها من شغف بالعلم عندما ثبتت أقدامهم لأول مرة وشرعوا فى ارتياد العالم واستكشافه الى ميل الى الاقتناع بأنصاف الحقائق ، أو الركون الى الحقائق الخاطئة المشوهة ، أو الدفاع عن ضروب التحيز والتعصب ، كما هى حال معظمهم فى المراحل المتوسطة والمتأخرة فى أعمارهم ؟ .

والحقيقة التى يمكننا أن نطمئن الى صحتها هى أنه مهما كانت هذه الخبرات التى نتساءل عنها فلا بد أن تكون من النوع الذى يتهدد تقدير المرء لذاته وبالتالى بشحن مشكلة الجهل بالمخاطر الانفعالية بعد أن كانت مجردة منها . وعلى

ذلك فمن الممكن أن نعيد صياغة سؤالنا للمرة الثالثة فنقول : ما الذى يفعله كل منا بالآخر حتى أصبح الكثيرون منا أقل خوفا من جهلهم منهم من انكشاف هذا الجهل وافتضاح أمره؟

والواقع أن الموقف السليم ازاء الجهل والمعرفة يجب أن ينبع من موقف سليم نحو الذات فى كل من جهلها وعلمها . وعلى ذلك فمن المؤكد أن الأخطاء التى نرتكبها فيضطر كل منا أخاه أن يقف موقف المدافع عن نفسه الهيـاب للعلم والمعرفة تتمثل فى الحط من أقدار الناس باشعارهم بالذلة والهوان فى مواقف الجهل أو بقصور الجهود التى يبذلونها للتعلم عن أن تحقق لهم ما يسعون اليه من علم أو من تقدير ، الأمر الذى يضعف بالتدريج من اقبالهم على ممارسة الخبرات التى وهبتهم الطبيعة حق الاستمتاع بها . وقد يكون من المفيد أن نناقش فيما يلى بعض الأخطاء التى يقترفها كل منا فى حق الآخر فتجعل من الاعتراف بالجهل والسعى الى تحصيل العلم بلا خجـل أو مواراة أمرين لاتستسيـغهما النفس ولا تقبل عليهما .

وأول هذه الأخطاء هو أننا نسىء استقبال ما يوجهـه الناس الينا من أسئلة ، وبخاصة ما يوجهه الينا الأطفال منها . فان بدا لنا أنها أسئلة فكهة ضحكنا منها ولم نتورع حتى فى

حضور الطفل نفسه عن أن نسردها أمام أصدقائنا وأقاربنا على أنها نكات مليحة غير ملقين بالا الى أننــا نحن الكبار يعترينا الألم والارتباك اذا وجهنا لأحد سؤالا جادا ووقفنا نستمع اليه وهو يحيل هذا السؤال الى مادة للهو الآخرين وعبثهم ويجعل منا موضوعا لضحكهم وسخريتهم .

أو قد ينفد صبرنا أو يثور غضبنا ازاء أسئلة الطفــل فنشعره بأن فى وسعه أن يحظى بالمزيد من رضانا وتقديرنا ان هو عمل على الحد من استطلاعه وشغفه بالعلم . أو قد ينتابنا الذعر ونسارع الى تغيير مجرى الحديث خاصة اذا كان السؤال يتعلق بموضوع الجنس . أو قد نرد على أسئلته باجابات زائفة يكتشف زيفها فيما بعد . أو نعنفه على جرأته ووقاحته فنتركه ضحية للشعور بأنه قد اقترف اثما وان لم يكن يعرف كنهه على وجه التحديد ، وندفعه الى الربط بين « الشر » من ناحية والى محاولته التعــرف على شخصـــه واستكشاف العالم المحيط به من ناحية أخرى ، الأمر الذى يقطع أمله فى الاستمتاع بخبرة التعلم .

والحق أننا عندما نقابل أسئلة الطفل بأقل مما تستوجبه من احترامنا وتقديرنا فاننا بذلك نضعه فى محنة قد لايتاح له الخروج منها أبدا ، فيظل يعانى منها دون أن يدرك بواعيته

مادهاه . ففى ذات الوقت الذى نبدأ فيه الاصرار على أن يتعلم ما نريده نحن على تعلمه نجدنا من ناحية أخرى نعمل على تثبيط همته بما نبديه من مرح أو غضب أو تهرب فى غير موضعه — عن تعلم ما يريد هو أن يتعلمه ، وبذلك نشعره حتى قبل أن تتاح له فرصة تدعيم ذاته ، أن العلم الذى يجدر به تحصيله ومعرفته هو ذلك الذى يرى غيره — من دونه هو — أنه ممتع وهام . فندفعه فى فترة مبكرة من حياته الى فهم التعلم على أنه تعلم الدروس المقررة والوقوع تحت طائلة العقاب ان هو قصر فى ذلك ، بدلا من فهمه على أنه محاولة التعرف على البيئة المحيطة والاستمتاع بامكانياتها . فنبدو كما لو كنا نصر على أن نحيل الانسان الذى خلقه الله طفلا الى تلميذ مطيع يؤدى كل ما يعهد اليه من واجبات ، فنقدم بذلك النفس التى تتعلم الخضوع والمسايرة على النفس التى تحاول الاستكشاف والتعلم .

وفضلا عن ذلك فاننا فى مدارسنا نفرق بين من درجنا على اعتبارهم أهل علم ومعرفة وبين من درجنا على اعتبارهم دون ذلك بنفس الطريقة التى نفرق بها بين الضأن والماشية . فالتلاميذ قلما يعرفون ذلك الجانب من معلمهم الذى يجعل منه دارسا طالبا للعلم فى مستواه ، بل تقتصر معرفتهم به على

أنه نتاج لعملية تعلم مضت وانتهى أمرها ، وعلى أنه بائع يعرض عليهم سلعا سبق له جمعها تتمثل فى حقائق ومواد دراسية الأمر الذى يجعلهم يعتبرون الاستذكار واجبا يزيحونه عن كواهلهم فى أول فرصة تسنح لهم مهما كثر حديثنا لهم عن التعلم على أنه عملية تستمر طول الحياة .

وكذلك تعنى التفرقة الخاطئة بين من يعرفون ومن لايعرفون أن المعلم يخول سلطتين تندمج احداهما فى الأخرى ليتركا معا فى نفس التلاميذ أثرا غير محمود . فهو يملك سلطة العلم التى أهلته للتدريس ، ويملك كذلك سلطة المركز والنفوذ تلك التى تترك أثرها على شخص المتعلم ذاته ، فهو فى مركز يتيح له أن ينبه تلميذه الى الأخطاء التى يجب تصحيحها لأنها تدل على سوء فهم للواقع بصورة أو بأخرى، ويتيح له فى الوقت نفسه أن يشعر التلميذ بسخفه وتفاهته للوقوع فى مثل هذه الأخطاء . ومعنى ذلك بعبارة أخرى أنه مركز لا يسمح له باعتبار هذا العمل أو ذاك من أعمال التلميذ غير موفق فحسب ، وانما يسمح له كذلك بوصم التلميذ بأنه جاهل وفاشل لا فى نظر المعلم وحده ، وانما فى نظر جميع تلاميذ الفصل كذلك .

وبذلك يجد الناشىء نفسه يوما بعد يوم وعاما بعد عام معرضا للخطر يتهدد ذاته وتقديره لها اذا ما انكشف جهله .

وقد لايتعــدى مصدر هذا الخطر شــعور المعلم بالتعب والاجهاد ، أو وقوعه تحت وطأة مشكلاته الخاصة ، أو رأيه الخاطىء فيما ينبغى أن يكون عليه النظام المدرسى الناجح .

وليس ثمة شك فى أن معظم المعلمين يبذلون قصــارى جهودهم لتأدية واجبهم رغم ما يعانونه من اجهاد بالعمل وغبن المجتمع لهم . فهم يمثلون فى مجموعهم فئة تتصف بالشجاعة والنبل . وبالرغم من ذلك فان الأدلة واضحة على أن فترة الدراسة فى حياة معظم أطفالنا وناشئينا غالبا ما تعكر صفوها مشاعر الاخفاق التى تمس الذات ان لم تطعنها فى الصميم . وكلما ازدادت الفصول ازدحاما نتيجة لازدياد عدد السكان وبرامج التقشف الخاطئة ، ازداد عدد الناشئين الذين يقعون ضحية لهذه المشاعر . لأن ازدحام الفصول معنــاه زيادة الاجهاد بالنسبة للمعلم ، وتضاؤل فرصة النظر بعين الاعتبار الى الحاجات الفردية للتلاميذ .

وليس من قبيل المصادفة البحتة أن البحوث النفسية التى أجريت على المخاوف الشائعة بين الأطفال تدل كلها على أن أكثر هذه المخاوف شيوعا تلك التى خلقتها ونمتها خبرات الطفل بالمدرسة — كخوف الامتحانات والتقارير الدورية الشائنة وسخرية المعلمين وتهكمهم اللاذع . كما أنه ليس من

قبيل المصادفة أن الكبار فى مجتمعنا كثيرا مايحاولون الانتقام لخبرات الألم التى مروا بها فى طفولتهم باعطاء صورة شائهة للمعلم تجعل منه أضحوكة الناس ، وبتصوير الرجل المثقف على أنه عاجز عن أن يشق طريقه فى الحياة العملية ، وبتغاضيهم كمواطنين عما يلقاه المعلم من غبن فيما يتقاضى من أجر على عمله وفيما يوجه اليه من نقد يتسم بالعنف كما لو كان دخيلا على المجتمع وليس عضوا فيه ، وبمسارعتهم الى الهجوم على الطبقة المثقفة وما تتركه من أثر فى شئون الحياة العامة .

وليس من قبيل المصادفة أيضا أن الذين يتخرجون فى معاهدنا الدراسية ويظلون فى مستقبل حياتهم مقبلين على تحصيل العلم قلة ضئيلة . وجدير بالذكر فى هذا المجال مبدأ سيكولوجى مؤداه أن الخبرة التى تساعد الناس على تنمية تقديرهم لذواتهم واحترامهم لها تغريهم بطلب المزيد منها كلما أتيحت لهم فرص ذلك . فاذا رأيناهم يتجنبون خبرة من نوع معين بمجرد زوال الضغط عليهم فمعنى ذلك أن هذه الخبرة كانت تهدد تقديرهم لذواتهم أو لاتسهم فى تنميته على أقل تقدير . ولعل فى قلة استجابة الناس لبرامج تعليم الكبار ، وفى اضطرار هذه البرامج الى الاعلان عن نفسها بكافة الوسائل وشتى الطرق دليلا ناطقا على أن أساليب التدريس

التى نتبعها فى مدارسنا لم تتح للكثيرين أن ينظـروا الى الدراسة على أنها الطريق الذى يؤدى الى تقدير الذات . ومما يدعم هذا الدليل ويقويه أنه كلما تضاءل الشبه بين برامج تعليم الكبار وبين برامج التعليم فى المدارس كان ذلك مدعاة الى زيادة اقبال الناس عليها والاستمتاع بها . وقد عمدنا فى تفسير هذه الظاهرة الى القول ، وبحق ، بأن الكبار لا يحبون أن يعاملوا معاملة الصغار . ولكننا اذا أنعمنا النظر وتعمقنا فى البحث عن الأسباب تبين لنا أنه حتى عندما كان هؤلاء الكبار صغارا لم يجدوا فى الطـرق التى اتبعت فى تعليمهم بالمدرسة وسيلة لاشباع حاجتهم الى احترام الذات وتقـديرها .

وهناك فى رأينا أربعة أشياء أخرى نفعلها بالذين يخضعون لتوجيهنا وتأثيرنا فنجعلهم يخجلون من جهلهم ويحجمون فى الوقت نفسه عن السعى الى تحصيل المزيد من العلم .

أولها أننا نغلق أبواب التساؤل فى وجه الطفل فى مرحلة مبكرة من حياته . فحتى قبل أن تتاح له فرصة اشباع شغفه بالمعرفة أو تدعيم ذاته ، نطالبه بأن يستبدل ولاءه لوالديه ولما يعتنقانه من آراء برغبته الجامحة فى تفهم العالم وأسراره التى تثير فيه مشاعر العجب والدهشة . هذا على الرغم

من أنه اذا كان للطفل أن يحقق ما تؤهله له امكانياته من نمو عقلى وروحى فلا بد له من أن يطلق العنان لهذه المشاعر فى جو يشع فيه الكبار ايمانا صادقا بأن الحياة جديرة بأن نحياها ، وبأن السلوك الذى يتصف بالحكمة والسخاء له ما يبرره فيما يترتب عليه من نتائج وآثار ، وبأن من الممكن للانسان أن يعترف بقصوره فى الفهم دون أن يشعر بالاخفاق أو الهزيمة ، وبأن أبواب المعرفة مفتوحة على مصراعيها لمن يريد أن يسأل . ولعل من أخطر المآسى التى يعـانى منها المجتمع البشرى فى الوقت الحاضر هو أن الكبار الذين لاذوا بعقولهم وأرواحهم بحمى مذاهب دينية أو سياسية أو اقتصادية جامدة ، وتنازلوا فى مقابل هذا الحمى عن حقهم فى توجيه أسئلتهم والتعبير عن شكوكهم ، وفى وزن القيم التى تنادى بها المذاهب المتعارضة بميزان العـدالة والعقل — هؤلاء الكبار يدفعون أطفالهم فى أول فرصة تتاح لهم من عالم الاستطلاع والاستكشاف والدهشـة والتساؤل الى عالم ضيق محدود قوامه الآراء الرجعيـة والمعتقدات الجامدة . وهم يفعلون ذلك عادة ايمانا منهم بأنهم يهدفون الى أن يؤمن أبناؤهم بما هو « صواب » وما هو «حق» . ولكن هذا لايمنع من وجـود الكثيرين

الذين لايرضون من أطفالهم بما هو دون الوضوح التـام فى ميادين يفتقرون هم أنفسهم فيها الى الدليل والبرهان . والأدهى من هذا وذاك وجود مذاهب رجعية منظمة ترى فى هؤلاء الصغار رجال المستقبل الذين يؤلفون الأغلبية التى تساندهم وتؤازرهم .

والثانى هو أننا نميل الى المبالغة فى تبسيط الأمور ومطالبة الآخرين بتبسيطها ؛ ونعبر عن هذا الميل بطريقتين . اما بالنظر الى المشكلة على أنها ذات وجهين لا على أنها ذات أوجه متعددة ، فنطالب الناس بأن يختاروا بين أمرين بدلا من أن نتيح لهم فرصة استكشاف ما يكمن فى المواقف من احتمالات وامكانيات ؛ أو بنفاد صبرنا من أنفسنا ومن غيرنا اذا عجزنا عن البت السريع فى أية مشكلة مهما كان تعقدها ومهما تعددت جوانبها .

ومن الأمثلة الواضحة الدالة على ذلك أن الشخص الذى يسدى نصحا الى غيره يغلب أن يوجهه الى فعل هذا الشىء أو ذاك دون أن يتيح لنفسه فرصة مناقشة المشكلة وسبر غورها وتقليبها على وجوهها والتنقيب عن الحقائق اللازمة لحلها ، ودون أن يراعى أن تكون قراراته مرنة قابلة للتعديل الى أن يجربها ويرى نتائجها حتى لايشعر بالارتباك

أو يفقد ثقته بنفسه ان هو احتاج الى تغييرها وتعديلها .

صحيح أن ثمة ما يمكن أن نسميه التردد المرضى وهو ما يتمثل فى العجز المستمر عن الوصول الى قرار بشأن أى موضـــوع مهما كانت تفاهته . ولكن مقـــابله الدال على الصحة النفسية ليس البت القاطع فى كل شىء وفى جميع المناسبات ، وانما هو القدرة الحكمية على المرور مر الكرام على القرارات التى لاتمس موضوعات حيوية ، وتأجيل اصدار الحكم فى الموضوعات الأكثر حيوية وأهمية ، أو الاعتماد فيها على الفروض القابلة للتعديل . على أنه ما من انسان يستطيع أن يوفى الأمور الهامة المعقدة حقها من الصبر واعمال الفكر اذا كان ضحية للخوف من أن ينكشف جهله أو للظن بأن ارجاء اتخاذ القرارات دليل على الضعف .

والثالث هو أننا لانعمل فى البيت أو فى المدرســة على تشجيع النهوض بمهارات البحث — تلك المهــارات التى تتمثل فى صياغة المشكلة على نحو يتيح الوصول فيها الى حل معقول ، وفى التنقيب عما نحتاج اليه من معلومات ، وفى اجراء الملاحظات والتجارب . فحتى فى أيامنا هذه ، وعلى الرغم مما أحرزته المدارس من تقدم فى هذا الميدان مقاومة فى ذلك ما تلقاه من تيارات مضادة ، الا أننا نميل عموما الى

تزويد الدارس بالمادة التى نرى أن عليه أن يتعلمها ، والى اعتباره متعلما عندما يتم له ضغطها دون أن نحاول قياس مدى قدرته على استخدام ما تعلمه فى الاعتماد على نفسه لتخطيط ما يلى ذلك من مشروعات التعلم والتحصيل .

والخطأ الرابع والأخير الذى نرتكبه هو أننا لانمارس فنون تبادل الآراء وتجميع المعلومات كما ينبغى لنا أن نمارسها . صحيح أن برامج تعليم الكبار بما أجرى فيها من تجارب عديدة على المناقشة الجماعية والتعلم الجماعى كانت فى طليعة القوى المتجهة فى هذا السبيل ، وأن ما تمخضت عنه هذه الجهود من آثار قد بدأ ينتقل مدعما بآراء المشتغلين بعلم النفس والطب النفسى الى معاهد التعليم العام ومنها الى المجتمع بأسره . وما يقال عن برامج تعليم الكبار يمكن كذلك أن يقال عن برامج العلاقات العامة فى ميادين الصناعة والتجارة . ومع ذلك فما زال مجتمعنا يعانى حتى الآن فى مختلف أرجائه افتقارا الى أولئك الذين يستطيعون التعبير عن آرائهم عن علم وجدارة أو يقبلون على التعاون مع زملائهم فى ميدان البحث أو مع مواطنيهم على أن يدلى كل منهم بما عنده ليتألف من المجموع كل يمثل مختلف الآراء ووجهات النظر . فالواقع أننا اليوم وقد انتشر بيننا مثيرو

الغوغاء والساعون الى التربع على كراسى الحكم يحرضون الناس على مقاطعة الآراء التى تخالف آراءهم والعمل على الحد من تداولها — نخسر الكثير من المواقع فى هذه الجبهة ذات الأهمية البالغة . فالانصات الى المخالفين فى الرأى يعتبر اليوم فى كثير من الدوائر بمثابة خيانة للحزب السياسى الذى ننتمى اليه ، أو للطبقة التى تمثل مصالحنا الاقتصادية ، أو للأمة بأسرها .

ومجمل القول أننا لانستطيع العمل على استثارة حيوية العقل ما لم ننظر الى عملية النمو على أنها عملية مشروعة — بما فى ذلك النمو الذى يتمثل فى العمل على التحرر من الجهل والسير فى الطريق المؤدى الى المعرفة . ولانستطيع أن نتوقع من الناس أن يحرصوا على السير فى هذا الطريق ، اذا لم يكن اعترافهم بجهلهم قد خلف لهم فى الماضى ، ولا يزال يخلف لهم فى الحاضر ، الا مشاعر الارتباك والاخفاق والعزلة، والا نظرات الشك والريبة يوجهها اليهم المحيطون بهم أو أولئك الذين فى يدهم سلطة المنح والمنع .

فنحن البشر معرضون لارتكاب الأخطاء . وما لم تتح لكل منا فرصة ارتكاب نصيبه منها دون أن يضطر الى فقدان الثقة بنفسه ، فالنتيجة لابد أن تكون فقدان المقدرة على المخاطرة والمغامرة .

.. ونحن البشر جهلاء . وحتى أكثر الناس علما بيننا لديهم من الجهل أكثر مما لديهم من المعرفة . وما لم نعمل على التجاوز عن هذا النقص فى أنفسنا ، وننمى هذه القدرة على التجاوز لتشمل غيرنا ، فلن نستطيع أن نشب عن جهلنا ، ولن يكون أمامنا الا أن نحاول الدفاع عن أنفسنا بالركون الى ادعاء العلم .

على أن الخطأ والجهل وحدهما لايكفيان لتصوير الشقة التى تفصل بيننا وبين الكمال . فنحن كثيرا ما تعترينا مشاعر العداء ، وتجتاح خواطرنا أفكار هى أبعد ما تكون عن الكرم والنبل . ولكن هذه المشاعر والأفكار لاتجعلنا نبدو نشازا على مسرح الحياة الانسانية ، ولا هى تنقص من شخصياتنا الا اذا حاولنا انكارها ، والسماح لها نتيجة لذلك بأن تحجب عنا واقع النفس واللا نفس كليهما . فاذا كان الضمير الذى تكون ونما فى نفوسنا ، والصورة التى كوناها عن أنفسنا ، يدفعاننا الى أن نخفى حتى عن أنفسنا تلك المشاعر والأفكار التى هى من صميم الطبيعة البشرية ، فنحن لانحقق بذلك جمال النفس ولاسمو الروح ، وانما نفقد فرصة ادماج هذه المشاعر والأفكار كعناصر ثانوية فى مجرى حياة تتسم فى مجموعها بالكرم وتسعى الى البناء ، ذلك أن محاولة انكارها

والتنكر لها يتيحـــان لها فرض سلطانها علينا والتحكم فى مصائرنا .

فما الذى نستطيع أن ننتظره من انسان ليس فى مقدوره أن يقبل غير صورة مطهرة عن نفسه — انسان نشىء منذ نعومة أظفاره على الاعتقـــاد بأن أولئك الذين يتصـــفون « بالأدب » و « الخير » و «الايثار» لايشعرون ولايتصرفون الا على هذا النحو الطيب أو ذاك ، مما يضطرم بالتدريج أن يختار بين اثنتين : اما أن يرى نفسه مجردة من « الأدب » و « الخير » و « الايثار » أو يراها منزهة عن النقائص التى تعانيها بالفعل ؟

مثل هذا الشخص لايمكننا أن ننتظر منه الا أن يتصف بصفات خمس تجتمع فيه بصورة أو بأخرى : فهو يتصف بالقلق العنيف النـــاشىء عن مشاعر الاثم الشـــعورية أو اللاشعورية ، وعن شعور بالخوف من قرب وقوع الكارثة كعقاب له على ذنوبه — وهو الشـــعور الذى تولده عادة مشاعر الاثم الحادة . وهو يعانى كذلك من المشاعر والأفكار المكبوتة التى تنفجر بين الحين والحين متخذة صورة الغضب العنيف ، أو نوبات التخريب أو الاباحية والفجور . وهو يتصف أيضا بميل الى الهدم يتيح له أن يطلق العنان لانفعالاته السلبية مدعيا فى الوقت نفسه أنها ايجابية . والأمثلة على هذا

النوع من التمويه كثيرة منها القسوة التى تتنكر فى ثوب « الصراحة » ، والتجرد من الرحمة الذى يتنكر فى ثوب « القدرة والكفاية » ، والتحكم فى سير حياة الآخرين بحجة « العمل لصالحهم » ، و « الوطنية » التى تعبر عن نفسها باتهام الآخرين فى وطنيتهم وولائهم . والصفة الرابعة التى يتصف بها مثل هذا الشخص هى سوء الظن بالناس ، فهو يسقط عليهم مشاعر العداء المكبوتة ، ولكنه لا يجرؤ على التعبير عنها ولا حتى على الاعتراف بها لنفسه فيخيل له دائما أنهم يريدون به شرا أو يدبرون له أمرا . وهو يتصف آخر الأمر بضمور فى حياته النفسية وعجز عن خبر أية مشاعر صادقة لا ايجابية ولا سلبية .

وهذه الصفة الأخيرة أكثر شيوعا وخطورة مما ندرك أو نتصور ، فالشخص الذى يبذل جهد-اليـائس لانكار الأفكار والمشاعر التى يتوقع منها أن تسمه « بالضعة » فى نظر نفسه ينتهى به المطاف الى انكار الجانب الأكبر من قدرته على التفكير والشعور .

ونظرا لأننا نعيش بين غيرنا من سائر البشر ، فلابد أن يكون لكل منا أثره فى تكييف الجو السيكولوچى المحيط به ، وكذلك فى خلق المواقف المختلفة . وفى مثل هذا الجو

وهذه المواقف لايجد الآخرون مناصا من أن يتنفسوا ، فهم اما أن يستنشقوا أنفاسا عميقة يشعرون مع كل منها « بالحياة تدب فىأوصالهم من جديد »[1] أو أنفاسا ضحلة يتسرب معها الخوف والقلق الى نفوسهم .

وتتوقف الكيفية التى يفكر بها هؤلاء الآخرون ، أطفالا كانوا أم كبارا ، ويشعرون ويتصرفون فى المواقف التى نخلقها ، وفى ظل النظم التى نساهم فى تشكيلها — تتوقف الى حد كبير على ما يتوقعون حدوثه لهم ولتقديرهم لذواتهم اذا ما « انكشف أمرهم » أى اذا ما تبين أنهم بشر بكل ما تحمله هذه الكلمة من معانى الضعف والقصور ، وأنهم كائنات ترتكب الأخطاء وتتصف بالجهل أكثر مما تتصف بالعلم ، وتعتمل فى نفوسهم جميع المشاعر والانفعالات وليس خيرها دون شرها .

ومعنى هذا أن من واجبنا أن نفعل كما فعل سكان تلك الجزيرة المأثورة [2] الذين كانوا يكسبون عيشهم بأن

(١) "Makes them ache with renovation" Edwin Arlington Robinson "Roman Bartholow" in *Collected Poems*, p. 742. New York: The Macmillan Company, 1930.

(٢) "Earned a precarious living by taking in one another's washing" in *The Commonweal*, 6 August 1887. William Morris suggested that this was an invention of Mark Twain.

« يغسل كل منهم ملابس جاره » ، فنعيش نحن كذلك بالكرم والتسامح ويتجاوز كل منا عن مواطن الضعف والقصور لدى أخيه . والغريب أننا اذا نجحنا فى تحقيق ذلك فان مواطن الضعف هذه سوف يقل عددها وتخف وطأتها على المجتمع الذى نعيش فيه .

الفصل الرابع عشر

العقـــــل المتفتح

كان لأحد مؤلفى هذا الكتاب تلميذ يتردد على بيته فى مساء كل يوم ليتلقى بعض الدروس والواجبات الاضافية لا لأنه كان متخلفا . ولكن لأنه مرض لفترة طويلة انقطع فى أثنائها عن حضور المحاضرات بالكلية .

وبينما كان الأستاذ يشرح الدرس أو يوضح نقطة معينة غمضت فيه كان هذا الطالب يركز تركيزا يكاد « يخرجه عن نفسه » ، ولم يكن أدنى قدر من انتباهه يضيع نتيجة لنفاد الصبر أو التململ من كثرة الواجبات أو الخوف من انكشاف جهله اذا سأل عن أمر التبس عليه . فقد كان اهتمامه وتفكيره ينصبان على الدرس بما لايدع أى مجال لتحويلهما عنه .

وعندما كان الموقف يحين لذهابه ، كان « يعـــود الى نفسه » بطريقة فذة بدا وقتئذ أنه غير مدرك لها . فقد كان يتمطى فى مقعده ، ويستنشق نفسا عميقا ثم يقول « حسنا ، هذا أمر ممكن » وكانت الواجبات التى يعود بها على درجة

لابأس بها من الصحة ، وتتسم فى الوقت نفسه بطابع خاص يدل على الأصالة ، ويدل كذلك على أن « الأمر ممكن » ولم يكن هذا الطالب عبقريا ولا قراء ، وانما كانت علاقته بنفسه تتسم فى جوهرها بالصحة والاستقرار . وكذلك كانت علاقته بما هو خارج نفسه مما أتاح له أن ينتفع بما أوتى من ذكاء وأن يستمتع بهذا الانتفاع .

وواضح أن هذا الطالب كان يواجه مشكلة . على أنها لم تكن من النوع الملح المستعصى المتعلق بالذات ، وانما كانت مشكلته قائمة فى عالم الواقع الموضوعى . وعلى ذلك فهى لم تبدد اهتمامه بجعله يقلق على ذاته ، ولم تضطره الى تشويه ما يرى أو يسمع على نحو ما تمليه عليه دوافع الصراع النفسى . وكان فى وسعه أن يستقبل من العالم الخارجى لا ما يمكنه من حل مشكلته الخاصة فحسب ، بل وما يمكنه اضافته الى ما حصل من علم وما حقق من اشباع ليرتاده اذا ما احتاج اليه فى المستقبل .

هذه القدرة على استقبال المزيد جانب من جوانب الصحة النفسية التى ينبغى لنا أن نستكشفها ونشجعها . وهى لا يمكن أن تبدأ من لاشىء ، ولا تعكس فراغ النفس بقدر ما تعكس خصوبتها وغناها . ولعل هذا وجه من أوجه الاختلاف الكثيرة

القائمة بين عالم النفس وعالم المادة . ففى عالم المادة نجد أن الوعاء الفارغ هو الذى يستطيع استقبال ما يصب فيه ، أما فى عالم النفس البشرية فان الفراغ هو أعدى أعداء القدرة على الاستقبال ، بمعنى أن الشخص الذى استوعب الكثير هو الذى يستطيع أن يستوعب المزيد .

ومجمل القول أن القدرة على الاستقبال ، مثلها فى ذلك مثل القدرة على الاكتراث ، تشير الى توافر نوع من الخصوبة النفسية والفيض الروحى . فحيثما وجدت ، كما شاهدنا فى حالة الطالب سالف الذكر ، يمكننا أن نستنتج أن وراءها القدرة على تقبل الذات والثقة بالنفس ، وأن وراءها شعورا صادقا بالجدارة وبأن « الأمر ممكن التحقيق » . ويمكننا أن نستنتج كذلك أن هذا الشعور الأخير قد اتجه بصاحبه نحو العالم الخارجى مرات عديدة ، وأسبغ عليه من سعة الأفق وتفتح الذهن ما آتاح له تحصيل قدر وفير من العلم والمعرفة والصور الحسية والذكريات السارة والأحكام الصادقة ، يكون عنده بمثابة « لجنة الاستقبال » التى ترحب بالخبرات الجديدة وتهيىء لها الجو الذى يشعرها بالاطمئنان الى مقرها الجديد .

وصادف يوما أن كنا مع صديق لنا عالم طبيعى عجوز ،

ودار حديثنا حول القدر الكبير من العلم والمعــرفة الذى أصبح فى متناول العلماء اليوم . فانفرجت أسارير صاحبنا عن ابتسامة هادئة ، ورسم باصبعه النحيلة دائرة صغيرة فى الهواء قائلا : « هذا صحيح . فعندما كنت شابا فى بداية الطريق لم يكن ما نعلمه يتجاوز حدود هذه الدائرة ، وعلى ذلك فلم نلمس المجهول الا على طول هذه الحدود » . ثم مدّ ذراعه ورسم فى الهواء دائرة ضخمة وقال « .. أما اليوم فان دائرة علمنا قد اتسعت بهذا القدر ، وعلى ذلك فنحن نلمس المجهول على طول هذه الحدود المتسعة كذلك » .

وقد نجح هذا العالم الراسخ فى علمه بما أوتى من تواضع العلماء فى تحويل انتباهنا الى عالم المجهــول الذى وقفت الانسانية اليوم على أبوابه . على أن الدائرتين اللتين رسمهما تقصان علينا قصة أخرى مؤداها أن اتساع دائرة المعــرفة معناه فى الوقت نفسه اتساع الدائرة التى تستقبل عنــدها المعارف الجديدة . نظرا لأن كل حقيقة تدخل فى دائرة المعرفة تنير السبيل الذى يقودنا الى حقائق أخرى جديدة وتيسر استقبال هذه الحقائق عندما ننجح فى الحصــول عليها . ويصدق هذا القول على كل ميدان من ميادين البحث ، اذ المعروف أن العلماء توصلوا الى أولى مكتشفاتهم بعد جهد

جهيد وفى بطء شديد ، فكانت الثمرة التى أنتجتها العبقرية الفذة والكفاح الذى لايلين . على أنه ما ان تجمع لدينا قدر كاف من المعلومات والمعارف ، ونجحنا فى تدعيمه وتنسيقه حتى بدأت المكتشفات تترى علينا من جوانب واتجاهات لم نكن نستطيع التنبؤ بها من قبل .

وثمة عملية مماثلة تحدث فى حياة الفرد ؛ فهو يولد خاليا من الخبرات ان صح هذا التعبير ، ولا يستطيع الا ببطء شديد أن يستقبل الانطباعات من العالم الخارجى ويحيلها الى معين نفسى يمكنه من استقبال المزيد واستقباله بسهولة ويسر متزايدين . وعلى ذلك فالشخص الذى يبلغ الأربعين أو الثمانين ولا تزال تظهر عليه آثار الجدب العقلى والنفسى ليس بالضرورة شخصا يعوزه الذكاء الفطرى ، وانما قد يكون مثلا لمن لم ينجحــوا فى ارساء قواعد القــدرة على الاستقبال ، ولم ينجحوا بالتالى فى تنميتها الى قدرة على استقبال المزيد . والدرس الذى نخرج به من هذا كله هو أننا اذا أردنا أن نضمن لأنفسنا ولغيرنا حيوية العقل ويقظة الذهن التى تلازمنا طوال حياتنا فمن الخير لنا أن نعمل منذ البداية على دعم قدرتنا على الاستقبال .

على أن ثمة من أنواع القصور على الاستقبال ما لايدل

على أكثر من أن صاحبه أصغر من أن يتحقق له تناسق أعضائه وقدرتها على أداء وظائفها . فالرضيع الذى لايستطيع أن يضم أصابعه على شىء لايمكنه أن يستقبل اللعبة التى تعرض عليه ، فاذا كانت عيناه لم تتحقق لهما القدرة على التركيز فى الاتجاه الصحيح بعد ، فلن يمكنه استقبال اللعبة حتى ببصره . وقد نجحت طفلة صغيرة نعرفها فى ملاحظة هذه الظاهرة على أخيها الرضيع وتسجيلها فى سطرين منظومين مؤداهما :

أحاول أن أريه لعبتى وكتابى كل صباح
ولكنه أصغر من أن يراهما حتى هذا الصباح

وكذلك عندما يكون الطفل أصغر من أن يستوعب اللغة ، فان من المتعذر عليه عندئذ أن يستقبل الشروح أو المعلومات المصبوبة فى ألفاظ . وعلى ذلك فالحديث الذى يدور بين أمه وأبيه وهما يسمران الى جانب مهده قد تمر أصواته من خلال أذنيه ولكنها لاتستقر فى رأسه . وتظل هذه العلاقة بين النمو وبين القدرة على الاستقبال وثيقة طوال فترة النمو . على أننا سرعان ما نكتشف أثر عاملين آخرين على هذه القدرة بخلاف تناسق أعضاء الجسم والحس: ألا وهما الاستعداد النفسى وما سبق تحصيله من معارف

ومعلومات . وهذه حقيقة من الحقائق التى لابد لكل عملية من عمليات التربية والتعليم سواء فى البيت أو المدرسة أو المصنع أن تعمل لها حسابها وتدخلها فى اعتبارها . فحيثما تعرض الانسان لمعارف جديدة ، طفلا رضيعا كان أم شيخا كبيرا ، تصدق العبارة المأثورة « ان من له سوف يعطى فيزداد » بعد أن تعدل لتقرأ « ان من له يمكن أن يعطى فيزداد » .

والمعروف أن غالبية الناس يشبون بنموهم عن قصورهم الجسمى ، ولكنهم للأسف كثيرا ما يشبون ويشب معهم قصورهم النفسى . اذ يصيبهم العجز عن استقبال العناصر النفسية والعقلية التى يتألف منها الزاد النفسى الذى يحتاج اليه كل انسان ، فيضعف بالتالى استعدادهم لاستقبال المزيد .

فاذا نحن تساءلنا عن السبب الذى من أجله يعجز الانسان طفلا كان أم رجلا عن الانتفاع بما حبته به الطبيعة من استعداد للاستقبال ، أو يكف عن استقبال المزيد ، أو حتى يعمد الى اغلاق أبواب الخبرة التى يحتاج الى ولوجها لتحقيق ذاته كما يفعل الكثيرون ، فان الاجابة عن هذا السؤال تكمن عادة فى أربعة عوامل متداخلة . وبالرغم من أن هذه العوامل ليست جديدة بالنسبة لنا ، حيث قد التقينا بها فى الفصول

السابقة ، الا أنه ينبغى لنا فى هذا المجال أن نربط بينها وبين مشكلتنا الراهنة — مشكلة القدرة على الاستقبال .

وأول هذه العوامل هو عامل القلق النفسى . وقد سبق أن أشرنا الى أن فهم المرء للعالم المحيط به تحول دونه عقبات كأداء اذا كان يعانى من حالة مزمنة من القلق على نفسه وشخصه ، قلق يدور حول جدرانه ومركزه فى المجتمع الذى يتحرك فيه . ولعل هذا هو السبب الذى من أجله ينجح الطفل الذى يرحب بمقدمه الى هذا العالم فيشعر بالطمأنينة والأمن والحب فى أن يتفتح عقله وقلبه لما حوله ومن حوله بطريقة تتعذر على الطفل الذى يشعر بأن والديه لم يريدا قدومه ولا يرتاحان لوجوده .

والعامل الثانى هو عامل الخطر الذى يتهدد المرء من العالم الخارجى . وهنا أيضا تبرز أهمية الدور الذى يلعبه الانتباه والاهتمام . فالبقاء سواء أكان بقاء الجسم أم بقاء النفس ، أمر يبلغ من الأهمية والحيوية بالنسبة للانسان درجة يصبح معها أى مصدر للخوف مركزا يجذب نحوه كل ما لدى الشخص المهدد من اهتمام وانتباه . وعلى ذلك فهو يركزهما على هذا المصدر مع اغفال كل ما عداهما فى عالم الواقع .

ونحن جميعا نمر بمواقف نضطر فيها الى تحويل انتباهنا عما نحن بصدده ولو الى حين . ومن أمثلة ذلك أننا كنا مرة نخترق بسيارتنا بقعة من أجمل بقاع أمريكا ، ونستمتع بكل شبر نمر به ، وبكل منظر يعبر ناظرينا . وفجأة ، وبينما نحن ندور بسيارتنا حول منعطف الطريق ، واجهتنا سيارة أخرى تسير بأقصى سرعتها ، وكانت على وشك أن تدهمنا لولا أن نجحنا فى تفاديها وانقاذ أرواحنا . والمهم فى هذا المجال أن مناظر الطبيعة بجمالها وصفائها لم تكن لنا فى لحظة الخطر ، اذ انتزع منها انتباهنـــا وركز فى الموقف الطـــارىء الذى فوجئنا به .

وقد يكون تركيز الانتباه على مصدر الخطر لفترة وجيزة على هذا النحو أمرا من أمور الحياة العادية . على أنه حيث يكون الخوف عاملا ثابتا فى حياة الفرد ، فلابد أن يكون العجز عن الاستقبال عاملا ثابتا فى حياته كذلك . وبالتالى يصاب مثل هذا الفرد بنوع من الجدب العقـــلى والنفسى المزمن . ويحدث مثل ذلك عندما يعمد الأب أو المعلم أو ملاحظ الورشة مثلا الى الوقوف على يد الطفل أو التلميذ أو العامل بطريقة تشل قدرته على التعلم وتنسيه ما سبق أن تعلمه .

والكثيرون منا فى أمريكا يذكرون بهذا الصدد الرسم الكاريكاتورى الذى ظهر منذ سـنوات فى أحـد أعـداد الواشنجتون پوست ، يمثل موظفا حكوميا يجلس الى مكتبه يحاول التركيز على عمله بينما يقف خلفه شبح هائل يلبس فوق رأسه قبعة كبيرة سوداء ، ويعلق فى كتفه فأس جلاد ، ويحمل تحت ابطه مجلدا ضخما عنوانه « اتهامات مجهولة يوجهها شهداء مجهولون » . ويقول هذا الشبح للموظف القابع فى ظله : « استمر فى عملك ولا تعرنى اهتماما »[1] . والعبرة من ذلك واضحة . فان أى خطر يفوق طاقة الفرد وقدرته على مواجهته يميل الى قطع الصلة بين هذا الفرد وبين ما عداه من جوانب العالم الواقعى بما فى ذلك ما هو فى أشد الحاجة اليه لاشباع حاجاته . فمثل هذا الموقف ، باملائه الاتجاه الذى يركز فيه الانتباه ، يملى على الفـرد كذلك ما يمكنه استيعابه .

والعامل الثالث الذى يعوق القدرة على المقـدرة على الاستقبال هو الفكرة الزائفة عن النفس . ولسنا فى حاجة الى تفصيل ما سبق لنا أن فصلناه بشأن هـذا الموضوع .

---

(١) See *The Herblock Book* (Text and Cartoons by Herbert Block), p. 137. Boston: The Beacon Press, 1952.

ولكن المهم فى الوقت نفسه أن نشير الى أن الشخص الذى يشغله الدفاع عن فكرة خاطئة عن نفسه ، اما أن يسىء تفسير الشواهد التى تفضح زيف هذه الفكرة ، أو يرفض استقبالها فى واعيته رفضا باتا . وعلى ذلك فحيثما نساعد المرء على أن يتقبل ذاته على حقيقتها ويعايشها ويستمتع بخبرة معايشتها ، فاننا نساعده كذلك على تنمية ذلك النوع من القابلية الذى يضمن له استمرار الاتصال المثمر بعالمه ، والانتفاع بامكانيات هذا العالم الى أقصى حد تؤهله له قدراته .

والعامل المعوق الرابع هو مجرد الافتقار الى الأساس المعرفى اللازم ؛ فاللاحق لايمكنه أن يلحق ما دام السابق لم يسبق . ولعل من أهم مميزات المربى الناجح سواء أكان أبا أم معلما أم موجها فى مصنع ، أنه يعرف كيف يقدم على تحصيل العلم وكسب المهارات بتقديم المادة فى صورة وبنظام يتيح للمتعلم أن يتقبلها . فنحن لانتوقع من الطفل عندما يبدأ فى البناء بمكعباته الخشبية أن ينجح فى أولى محاولاته فى تشييد بناء ضخم متناسق ، كما أننا من باب أولى لانتوقع منه أن يعلق بعض مكعباته فى الهواء ثم يشرع بعد ذلك فى ملء ما تحتها من فراغ . وبالرغم من هذا كله فنحن نميل

حيث يثيرنا بطؤه أو يعرقل مساعينا ، أو حيث يكون نضجه المبكر مبعث فخرنا وموضع زهونا ، الى أن نحفزه لا على التفوق فحسب بل على أن يفوق نفسه وقدراته كذلك ، أى على أن يفعل ما لم يكتمل بعد استعداده له . وبعبارة أخرى على أن يبنى فى الهواء قبل أن ترسى القواعد ويلقى الأساس. فحيث تتعجل الطفل بمطالبته قبل الأوان بأن يتمسك بآداب السلوك الصحيح ، أو نجعله يتخطى فرقة من فرق الدراسة ، أو نحمله من المسئوليات ما لاطاقة له بحمله ، فانه يدفع الثمن فيما بعد ضعفا فى القابلية بما يترتب عليه من جدب نفسى .

وثمة حقيقة عن الطبيعة البشرية كان معظمنا يغفلها الى أن نبه المشتغلون بالطب النفسى الى أهميتها ، هى أن خبرة الأخذ لابد أن تسبق خبرة الاعطاء . والوليد يستقبل الطعام والدفء والرعاية البالغة قبل أن يعطى شيئا . وعلى ما يمنحه أو يمنعه تتوقف نظراته مستقبلا الى الحياة وموقفه منها ، فيرى فيها مصدرا للمتعة والبهجة أو للتعاسة والشقاء . ومن خبرات النجاح والاخفاق التى يمر بها فى المراحل المبكرة من حياته والتى يستطيع فيها أو لايستطيع أن يعلن عن حاجاته ويلقى لها اشباعا — من هذه الخبرات تتشكل أول فكرة له عن نفسه وقدرها . فقد يشعر بأنه محبوب جدير بالحب

قادر على اشباع حاجاته وقد يشعر عكس ذلك . وفضلا عن ذلك فهو لايتعلم الاعطاء الا عن طريق الأخذ والاستقبال — فيتعلم أن الاعطاء جزء لا يتجزأ من العلاقة بين النـــاس ، ويتعلم كيف يتم الاعطاء ، وينمو لديه ايمان بأنه يستطيع أن يعطى ويبقى له رغم ذلك ما يكفى حاجته أو يزيد ؛ وهو يتعلم عن طريقهما كذلك كيف يعد نفســه ويفتح ذهنـه لاستقبال الخـــبرة التى يتألف منها المعين الكافى للاعطــاء والاستبقاء .

وقد استطاع أولئك الذين عهد اليهم بتقويم المعوج فى نفوس صغار الأطفال ضحايا الحروب ، أن يزودونا بتقارير ناطقة عن سلوك هؤلاء الأطفال . ويرد فى هذه التقارير أن الطفل الذى تهمل حاجاته البدنية والنفسية يميل الى أن يصبح كتلة من الحاجات النهمة الجائعـــة فهو يضطر تحت ضغط مشاعر الحذر والعداء الى أن ينهش ما يقدم اليه كما ينهش الحيوان الذى وقع ضحية للتجويع والقسوة . وهو يخطف ما يعطى ويهرب به الى حيث يخبئه . ولكنه لايستطيع أن يتقبل كما يفعل أسوياء الأطفال ، وعلى ذلك فهو لايستطيع أن يعطى . بل نجده فى الحالات المتطرفة عاجزا عن أن يعطى حتى نفسه ، بل يؤثر أن يدخر الطعام الذى يتضور جوعا

له على أن يأكله . فهو لايتمتع بذرة من ثقة فى أن ما يستهلك سوف يحل محله ما يعوضه أو يزيد .

ونذكر فى هذا الصدد حديثا دار فى أثناء الحرب بيننا وبين سيدة پولندية كانت تعمل قاضيا فى احـدى محاكم الأحداث ، وأجرت دراسة على الأطفال ضحايا الحرب بينما كانت هى نفسها لاجئة من وارسو تحيا حياة مهددة حيثما استطاعت . وقد أوجزت لنا نكبة هؤلاء الأطفال وما يجب أن يعمل من أجلهم بعد انتهاء الحرب قائلة « سيكون هؤلاء الأطفال فى أشد الحاجة الى كل شىء — الى الطعام .. والملبس والعناية الطبية . فقد فقدوا الأسقف التى كانت تأويهم ، والمدارس التى كانت تعلمهم ، وقطعت الصلة بينهـم وبين المجتمع بما فيه من تقاليد وتعاليم وأديان . وسوف تكون حاجتهم الى كل شىء من الشدة والعنف بحيث يتعذر علينا أن نعرف من أين نبدأ لاشباع هذه الحاجات . ولكنهم سوف يحتاجون أولا وقبل كل شىء الى أن يعيشـوا بين آدميين — رجالا ونساء — تشع الرحمة والرأفة من عيونهم » .

معنى هذا كله أن هؤلاء الأطفـال وقد دهمتهم الكارثة وجعلت منهم صورة شائهة لما ينبغى أن تكون عليه الطفولة السوية ، يحتاجون الى أن يرد اليهم حق هولهـم بحكم مولدهم وهو حق تنمية القدرة على الاستقبال .

والأعراض التى تظهر بصورة تدعو للأسف والأسى على سلوك هؤلاء الأطفال المحـرومين ، تظهر كذلك فى حيـاة الملايين الذين يعيشـون بيننا ، والذين وان لم يتعرضـوا للحرمان المادى قط ، لم ينالوا كفايتهم من الغـذاء النفسى والروحى أبدا . ونحن نرى فى هذه الحالة كذلك نوعا آخر من الجوع الذى يعبر عن نفسه فى صورة ميل الى انتزاع الخبرة واختطافها بنهم وشره بدلا من التفتح لها واستقبالها ، وميل الى التملك فى جميع العلاقات الانسانية وحذر وحرص على تجنب المخاطر يبلغ من الحدة درجة تصـد معها ما فى الحياة من امكانيات وخيرات ، وجشع لا تروى غلته ، وميل الى المساومة وحساب الكسب حتى فى الوقت الذى يدعى فيه البذل والاعطاء .

وكلما تعمقنا فى فهم الطبيعـة الانسانية والسـلوك الانسانى ، اتضحت لنا حقيقة هامة مؤداها أنه ليس صحيحا أن القدرة على حسن التقبل شىء ، والقـدرة على حسن البذل شىء آخر ، وانما القـدرتان كل متكامل . وليست الحكمة الدينية القائلة « مجانا أخذتم مجـانا أعطوا »[١] مجرد تقديم مناسب لعملية جمع التبرعات بالكنيسة ، وانما

(١) انجيل متى : الاصحاح العاشر : ١٨

هى مذكر لنا بأن قدرتى الأخذ والاعطاء بلغتا من تماسكهما فى الخبرة الانسانية درجة يتعذر معهما فصلهما . بمعنى أن الشخص السوى الذى يتمتع بالاستقرار النفسى شخص يجيد الأخذ ، يجيد الاعطاء .

وكثيرا ما يلاحظ القـائمون على مشروعات النهوض بالبيئة المحلية أن خير الناس استعدادا لبذل العون أقلهم فراغا وأكثرهم ازدحاما بالعمل . فمثل هـذا الشخص يستطيع بطريقة أو بأخرى توفير الوقت اللازم لتنفيذ ما يطلب اليه تنفيذه . وعلى العكس من ذلك الشخص الذى لايكف عن التبرم والشكوى من أنه لايجد ما يفعله ، اذ نجـده اذا ما طلب اليه الاسهام يسارع الى التملص وانتحال المعاذير . وحيث يكون العون الذى يتقدم به الشخص كثير الأعمال عونا خالصا صادقا وليس مجرد ثوب يخفى تحته تعطشا الى السلطة ومحاولة منه لاثبات أنه عامل لاغنى عنه — فانه يدلنا على حقيقة خفية لاتظهر للعين المجردة بنفس السهولة التى يظهر بها كونه عضوا فى هذه اللجنة أو تلك ؛ يدلنا على أنه شخص أجاد فن الاستقبال ، وعلى أن هذه القدرة قد نمت لديه بفضل ما مرّ به من خبرات تبدو للنظرة العابرة وكأنها تستنزف طاقته دون أن تمنحه فى مقابل ذلك شيئا . فهـذه

القدرة على الاستقبال وعلى التفتح للحقائق والانطباعات والمشكلات والمقترحات والشخصيات هى ذاتها التى أتاحت له الاندماج فى العلاقات التى يعيش فيها ، وهى ذاتها التى تزوده بما يمكنه من البــذل وتدعم طاقتــه بما يمكنه من استخدامها ، واستخدامها بسخاء . أما الشخص الدائم التبرم والسخط ، فما من شك فى أنه لايحسن الاستقبال وعلى ذلك فهو يعانى الجدب النفسى والفراغ ، ويعجز عن الاعطاء تبعا لذلك ، وتتيجة لأن ضيقه وتبرمه يستنفدان كل قواه .

وفى وسع كل من الفنان ، والكاتب الملهم ، والعــالم البحاثة ، والمعلم المبدع ، والنطاسى البارع ، والوالد الحكيم ، أن يثبت لنا مما يبذله ويعطيه ، وبالطريقة التى يبــذل بها ويعطى ، أن قدرته على أن يستقبل ويستوعب من العــالم المحيط حاجته من الغذاء النفسى والروحى قدرة لاتحدها حدود . فاذا رأيناه يبذل بسخاء وابداع وعن جودة نفس وطيب خاطر ، فان ذلك يرجع الى أن كأسه قد امتــلأت وفاضت . واذا فهمنا نحن هذه الحقيقة حق فهمها ، أدركنا أنه حيثمــا عاونا انسانا ، صــغيرا كان أم كبيرا ، على أن يستوعب ما يقدمه اليه المجتمع الذى يعيش فيه ، وأن يستمتع بهذا الاستيعاب ، فاننا بذلك نساعده على تنمية قدرته على الاسهام بما يزيد هذا المجتمع غنى وخصوبة .

ويبدو أن ثمة ستة ميادين يجب علينا أن نواصل فيها ممارسة قدرتنا على الاستقبال اذا كان لنا أن نحتفظ بحيوية النفس ويقظة الذهن ، ونحتفظ بالتالى بقدرتنا على بذل ما تتطلب منا مواقف الحيـــاة اليومية بذله . وعلى هــذا الأساس يمكننا أن نعرف هدف التربية فى المدرسة وخارجها بأنه تشجيع الاحتفاظ بالقدرة على الاستقبال وتنميتها مدى الحياة وفى ستة ميادين . والترتيب الذى يرد به ذكر هذه الميادين لايعنى شيئا لأنها تمثل مجموعة ينتظمها عقد أكثر منها حلقات تلى الواحدة منها الأخرى .

فعلينا اذن أن تتلقى فى نفوسنا ونستوعب فى أذهاننا ما خلفته لنا الطبيعة البشرية من تراث فى تاريخها الحافل . ففى البيت الطيب المستقر يبدأ الطفل فى التعرف على هــذا التراث فى فترة مبكرة من حياته — فى الشعر والغناء والقصة، وفى آداب المجاملة والتعاون ، وفى الاجابات الصادقة التى يرد بها والداه على أسئلته . وعندما تقترح عليه والدته أن يتناوب ركوب الدراجة مع صديقه فانها عندئذ لاتتحــدث بلسانها بقدر ما تردد أصواتا بلغتنا من أعماق التاريخ . وكذلك الحال عندما يجيب والده عن سؤاله عن مصـــدر الظلام . وفى المدرسة الصالحة يستمر الطفل من فرقة الى

أخرى فى عملية تحصيل ما آل اليه من الماضى من كنــوز الأفكار والعلوم والمعارف مما لايستطيع اكتشافه بنفسه ولو أنفق فى ذلك أعمارا مع عمره . فاذا نجح فى تحصيل ذلك ، ولم تكن الدروس مجرد خبرات مملة تقتل فيه حب الاستطلاع ، فقد يكشف ما يكمن من متعة وقوة فى عملية استقبال ما جمعته القرون الماضية من علم وفن وشعر وأدب وفلسفة وتاريخ ودين . واذا نجح فى استقباله على هــذا النحو فانه يستطيع أن يبذل مما نال واستوعب لابترديد ما حفظ من جمل وعبارات ، وانما باستغلال خبرات تفوق خبراته الفردية عمقا وثراء فى معالجة مواقف الحياة اليومية ، وفى مواجهة الأزمات والفرص النادرة التى يلتقى بها بين الحين والحين .

وعلينا كذلك أن نتلقى فى نفوسنا ونستوعب فى أذهاننا خبرات الكثيرين من الناس . وقد عرف بودلير الشاعر بأنه الشخص الذى « أوتى قدرة فذة على أن يكون نفسه وكل انسان فى وقت واحد معا » . على أن هذا الوصف لاينطبق على الشاعر وحده ، وانما يصدق كذلك على كل من أوتى الفهم الصائب والقلب الرحيم . فلن نستطيع أن نصــدر أحكاما سديدة تدخل فى اعتبارها خبرات البشرية لا مجرد

الخبرات الخاصة بنا وحدنا ، الا اذا أحسنا الانصات الى غيرنا من الشعوب على اختلاف أجناسهم وحضاراتهم وأنصتنا اليهم بعقول حية متيقظة لابمجرد أوجه تنظر فى الاتجاه الصحيح . وقد ورد فى احدى العبارات الخالدة التى خلفها لنا تراثنا أن ما يطلبه الرب من الانسان هو أن « يصنع الحق ويحب الرحمة ويسلك متواضعا مع الاله »[1] . وما من أحد يستطيع أن يعمل بهذه الحكمة اذا كان الأساس الوحيد الذى يبنى عليه أحكامه وأفعاله يتمثل فى خبراته المحدودة بحكم الضرورة .

وعلينا أيضا أن نستمر فى رفع حصيلتنا من المعلومات التى تتيح لنا النمو والتقدم فى ميدان العمل الذى اخترناه لأنفسنا . فاذا لم نفعل ، وحاولنا بدلا من ذلك أن ندعى بأن ما حصلناه ودرسناه يكفينا طول الحياة ، فسرعان ما يهبط درجة ثم درجات مستوى انتاجنا فى الميدان الذى تتحمل فيه أخطر مسئولياتنا وأكثرها اتصالا واستمرارا ، وسرعان كذلك ما نضطر الى الوقوف موقف الدفاع عن أنفسنا أمام المكتشفات والمبتكرات التى تجد على الميدان فتزيده خصوبة وغنى .

---

(١) سفر ميخا ، الاصحاح السادس : ٨

وينبغى لنا كذلك أن نحتفظ باستعدادنا لتفهم الحقائق التى تتحدى أفكارنا التى تنقصها الروية أو الصحة أو الانصاف . وقد يكون هذا من أشق ما يجب علينا مواجهته، ولكننا اذا لم نفعل ذلك فلن يكون أمامنا الا أن نخلع ثوب الصدق والكمال على أمور متزايدة لاتتجاوز أنصاف الحقائق فى أحسن صورها وتصل الى حد الأكاذيب الهدامة فى أسوئها ، وقد أعلن الأغارقة الأقدمون أن « الآلهة اذا أرادت هلاك انسان سلبته عقله [1] ويذكرنا هذا القول بالحاكم المستبد الذى يبدو مدفوعا بظمئه الذى لايروى بالمزيد من القوة والسلطان الى أن يتمادى فى طغيانه فيسير الى حتفه بظلفه . ويمكننا وصف مثل هذا الطاغية بأنه شخص حصن نفسه فترة طويلة من الزمن ضد كل ما لا تستسيغه نفسه من حقائق ، وأعمته أوهام العظمة ، وضللته بطانته ممن لايجرءون على معارضته ، فعجز عن أن يستقبل العالم المحيط به بتلك الحقائق الموضوعية التى يمكنه أن يتخذها أساسا لوضع سياسة حكيمة طويلة الأمد . ويتمثل جنونه فى اغترابه — مثله فى ذلك مثل أى نوع آخر من الجنون . فانفعالاته المضطربة تحول بينه وبين رؤية نفسه أو غيره أو أية مشكلة

(١) عن James Duport 1606-1679

أو موقف فى ضوئه الصحيح . وتتمثل مأساته فى أنه قطع كل صلة بينه وبين المعايير التى يعرف بها الناس مدى سلوكهم طريق الصواب ومدى انحرافهم عنه . فينتهى أمره بأن تحطمه ذات المعايير التى أغفلها . ورغم أننا لسنا فى مجموعنا طغاة تتزلزل الأرض تحت وقع أقدامنا ، بل ولا حتى طغاة تهـز أصواتنا أركان بيوتنا أو مقار أعمالنا ، الا أن بالكثيرين منا مسا من جنون الطغاة . فكثيرا ما نعمد ضد صالحنا وصوالح الآخرين الى اغماض عيوننا واغلاق أذهاننا فى وجه الحقائق التى نحتاج الى استقبالها اذا كان لسلوكنا واتجاهاتنا أن تساير الواقع الذى ينبغى أن نعيش فيه .

كما يجب علينا لكيلا نعيش غرباء على الكوكب الذى اتخذناه سكنا لنا ومقاما ، ألا نكف عن استقبال ما تقدمه لنا الطبيعة من مناظر وأصوات وألوان وأشكال ، وما تفتحه أمامنا من آفاق وتكشف لنا عنه من دقائق وتفاصيل ، ويبدو أنه مازال صحيحا أن أحكامنا تفقد اتزانها ونظرتنا تفقـد عمقها وبعدها اذا نحن أغفلنا فترة طويلة من الزمن مد أبصارنا الى التلال والجبال ، أو تأمل ما يكمن فى البذرة الحية من حكم وأسرار .

والميدان الأخير وثيق الصلة بهذا الميدان . فاذا كان لنا

أن نظل حياتنا كلها تتمتع بحيوية العقل والجسم فلا بد لنا
أن نقبل على تفهم ما يثار من أسئلة عن الانسان والكون ،
وبخاصة منها مالم نصل فيه الى جواب حاسم بعد . ذلك أن
العيش مع المجهول يبث فى نفوسنا نوعا من الخشوع الذى
يحدونا الى التخفيف من غلوائنا فى تعاملنا مع الآخرين .
ولنا أن نوقن بأن الشخص الذى يظن أنه قد وصل الى جواب
عن كل سؤال ، ما هو فى الواقع الا شخص يخيفه عجزه عن
الوصول الى الاجابات . وهو فى سعيه الى تحقيق طمأنينة
يفتقر اليها فى قرارة نفسه ، يوصد أبواب فكره فى وجه كل
ما قد يتركه حائرا مزعزعا . ومعنى ذلك أنه كثيرا ما يبت فى
أمور لايصح فيها البت على الاطلاق .

يتبين لنا مما قلناه فى هذا الفصل أن ثمة أمرا يمكننا أن
نسهم به فى سبيل اسعاد أنفسنا واسعاد غيرنا ذلك هو
معاونتهم على أن يجيدوا فن استقبال الخبرات الجديدة ،
وأن يحتفظوا بهذه القدرة حتى يتمكنوا من البذل بحكمة
وسخاء .

الفصل الخامس عشر

الموقف الإيجابى من الصراع

الصراع ظاهرة دائمة موجودة على مسرح الحياة الانسانية . وهو يتراوح بين اختلاف صغيرين على لعبة أيهما يمتلكها ، وبين الحروب بين الأمم والشعوب أو بين المذاهب الفكرية المتعارضة . وليس ثمة سبيل من سبل الحياة نستطيع أن نسلكه دون أن نشهد الصراع أو نكون طرفا فيه . ومن ثم فاذا نحن لم تتوخ الحكمة وسعة الأفق ازاءه ، واذا نحن لم تتعد تصرفاتنا تلك التى تصدر بدافع من الخوف أو الكراهية فى كل مرة يواجهنا فيه ، فستكثر المواقف التى نقصر فيها دون تحقيق ما يمكننا تحقيقه فى سبيل ازدهار الصحة النفسية واستقرار العلاقات الانسانية .

ومن أنواع الصراع ما لايقتضينا أن نفعل شيئا حياله . ذلك أنها لاتعدو أن تكون فيضا من الحيوية والطاقة يلتمس المخرج والتعبير . والشخص الذى يسارع الى وقفها وتسويتها يغلب أن يبدو دخيلا أكثر منه صانع سلام بالمعنى العميق

لهذا الوصف . والمشاجرات من هذا النوع تأخذ مجراها ثم تنتهى بنفس الفجاءة التى بدأت بها غير مخلفة شيئا وراءها . ومن أمثلة ذلك الشجار بين صبيين فى أول سن المراهقة : فقد يتطاحنان وكل منهما على ما يبدو فى سورة غضب جامحة . ولكن ما ان تمضى دقائق حتى يبدو مرة أخرى أنهما قد اتفقا على فض الخلاف فينتهى اشتباكهما . وقد يخرج كل منهما بكدمة هنا وخدش هناك ، ومع ذلك فقد ترتسم على وجه كل منهما ابتسامة تعبر عما حققه من اشباع باثبات ذاته ومهارته، ولا يلبثان أن يستأنفا ما كانا فيه من لعب أو عمل مشترك ، وكأن شيئا لم يحدث على الاطلاق تلك هى الحياة تختبر نفسها . كما تفعل تماما على مستوى آخر عندما يدور جدال بين صديقين راشدين يفرغ فيه كل منهما ما فى جعبته من حجج ، ويستخدم كل ما أوتى من قدرة على النزال ، بينما كل منهما يعرف يقينا أن وراء خلافاتهما اتفاقا قويا تتعذر زعزعته أو الانتقاص منه .

وثمة من أنواع الصراع كذلك مالا يتطلب منا الا أن تتخذ من الاجراءات ما يكفل بقاءها داخل اطار ما تواضع عليه الناس . فهى لاتعبر عن تنوع حياة الناس وتعدد ميولهم وما ينشأ بينهم من اختلاف فى وجهات النظر فحسب ، وانما

تثبت كذلك أنه ما من أحد يملك الاجابة عن كل سؤال .
فاذا نحن لم تتح لهذا النوع من الخلافات فرص التعبير الحر الصادق ، فمعنى ذلك أننا نعمل على صب الناس جميعا فى قالب واحد مصطنع .

ففى ميدان تعليم الكبار مثلا أدرك القائمون على البرامج منذ زمن طويل أن موجه المناقشات الممتاز ليس هو الشخص الذى تثور ثائرته اذا ما نشب خلاف حادّ بين المتناقشين ، وليس هو الشخص الذى يسارع الى أن يفرض على الجماعة جوا من الاجماع السطحى الزائف ، وانما هو الشخص الذى يتيح لمختلف وجهات النظر أن تعبر عن نفسها دون أن يسمح لأصحابها أن يستأثروا بوقت المناقشة دون سائر الحاضرين . وواضح أن المبدأ الذى بنى عليه هذا التعريف يتحقق على نطاق أوسع فى نظام الحزبين المتبع فى سياسة البلاد وحكمها ، ويتحقق كذلك فى الحرية التى يتيحها المجتمع للناس لتأليف ما يشاءون من جمعيات ومنظمات تمثل مصالح وآراء مختلفة ان لم تكن متضادة . ولعل من أهم العناصر التى تدخل فى ايماننا بالديمقراطية ما عبّر عنه أحد مشهورى القضاة الأمريكيين بقوله ان اختلاف وجهات النظر بين الناس ظاهرة حقيقية ومشروعة ، وان أقرب النتائج للصدق

لا يتأتى بالتغطية على هذه الخلافات أو تحريم نشـــوئها ، وانما بترك مجال المنافسة مفتوحا أمامها « فى السوق الحرة لتبادل الأفكار والآراء » .

ومن أنواع الصراع كذلك ما لايعلم أحد ما ينبغى أن نفعل بشأنها فى مرحلة تطورها الراهنة . والأغلب أن يكون الشخص الذى ليس أيسر لديه من أن يدلى برأيه فيما ينبغى عمله يكون أشد خطرا من ذلك الذى يعترف بعجزه عن البت فى الأمر — أشد خطرا لأنه أكثر منه احتمالا لأنه يفرض على موقف معقد حلا مبسطا أملاه عليه جموده النفسى ، وقد نعلم أن مثل هذا الصراع قد يصيب الانسانية بالخــراب والدمار اذا نحن تركناه يأخذ مجراه حتى نهــاية الشوط ، وقد نعلم كذلك أنه لايمكن أن يسوى من تلقاء نفسه ، ومع ذلك لايســتطيع أن يستقر فيه حل مهما أوتينا من حسن القصد وصدق العزم .

ومن أمثلة ذلك — الصراع الذىينشأ بينالقيم الانسانية المتعارضة فى جوهرها . فنحن فى مثل هذه الحالة لانواجه طبقة رقيقة من الخلافات التى تحجب صخرة صلدة راسخة من الاتفاق بشأن ما ينبغى أن تكون عليه حياة الانسان ، وانما العكس هو الصحيح . فما ننجح فى الوصول اليه من

اتفاق بشأن الأمور الثانوية يتهدده دائما ما بيننا من خلافات تمس القيم فى الصميم . وسواء أكان الصراع فى محيط الأسرة بين المرء وزوجه أو بين أمم الأرض وما تذهب اليه من مذاهب فكرية تتنازع مستقبل البشرية ، فانه يستنفد كل ما نستطيع الادلاء به من آراء عما ينبغى لنا أن نفعله . وقد نستطيع أن نلقى نظرة الى الوراء وتتحدث عما كان ينبغى لنا أن نفعله فى وقت من الأوقات فى الماضى ، وقد ننقب هنا وهناك عما يبعث فى نفوسنا بعض الأمل ويجعلنا تتطلع الى المستقبل بعين الرجاء ، ومع ذلك فان خير ما نستطيع عمله لنواجه به الموقف كما هو فى الوقت الراهن هو أن تتذرع بالصبر والصمود ، ونفتح فى الوقت نفسه أذهاننا وأعيننا بحثا عما يمكن أن ينطوى عليه المستقبل من امكانيات النجاح . وقد يكمن فى قدرتنا على فعل ذلك والاستمرار فى فعله طالما كانت الحاجة تدعو اليه خير ما يمكن أن نسلكه من سبل لمواجهة الصراع . فحيث يطلق العنان لمشاعر الكراهية ، وحيث يتحفز كل فريق للوثوب على هذا النحو ، قد يعتبر نصرا مؤزرا نجاحنا فى خلق جو يتسنى فيه للقوى المتعارضة أن تعايش بعضها بعضا مهما ساد هذا التعايش من قلق وعدم استقرار ، وذلك على أمل أن يطرأ على الموقف فى المستقبل ما يزيل عنه ما يسوده من توتر .

والى جانب مواقف الصراع هذه توجد مواقف أخرى لايمكن تسويتها بالوسائل المعروفة نظرا لأن المواقف ذاتها غير طبيعية ، وانما هى مواقف مصطنعة يفتعلهـا أفراد أو جماعات أو أمم تسعى الى السيطرة وبسط النفوذ ، وترى أن من الأيسر لها أن تعمل على تحقيق مآربها فى جو يسوده التأزم لافى جو يسوده السلام . وقد أصبح مثل هذا الصراع وهذه الأزمات ظاهرة مألوفة فى عالم اليوم ، تقتضينا الحكمة فى معالجتها أن ننتبه الى وجودها ونكشف النقاب عن زيفها .

على أننا وقد انتهينا من سرد كل هذه الأنواع من الصراع ، لايزال أمامنا من مواقفه ما يكفى أو يزيد لاتاحة الفرصة لنا لكى نختبر ما لدينا من امكانيات التبصر وحسن القصد ، فاذا نظرنا الى جميع أنواع الصراع ، خطـيرها وتافهها ، التى تكدر الحياة الانسانية ان لم تمزقها ، تبين لنا أن عدد ما يمكننا حله منها يفوق بكثير عدد تلك التى تتضمن خلافات جوهرية يتعذر تسويتها . وعلى أى حال فليس أمامنا من سبيل الى معرفة المواقف التى يقصر دونها تبصرناوسعة أفقنا الا أن نتيح لها فرصة العمل والتجريب . ويبدو أن أقل ما ينبغى لنا عمله كأفراد فى سبيل تحقيق الصحة النفسية فى عصر تسوده مشاعر الخوف والغضب والعنف هو أن نحاول

فهم الأسس السيكولوچية للصراع واتباع فلسفة عملية بشأنه .

ولعل أول ما تجدر بنا ملاحظته هو أن الصراع بين الأفراد أو بين الجماعات يغلب اذا لم نعمل على فضه وتسويته أن يتطور فى اتجاه مماثل للاتجاه الذى يتخذه الصراع النفسى لدى الشخص العصابى اذا ترك دون علاج . والمعروف أن هذا الاتجاه يسير بالصراع من سيىء الى أسوأ ، ويعمل على الاضعاف المستمر لقدرة المرء على أن يعيش فى عالم الواقع ويستجيب لمؤثراته بما تتطلبه من مرونة وقابلية للملاءمة والتكيف .

والسبب فى ذلك أن كل طرف من طرفى الصراع يميل الى أن ينتقل بشعوره وتفكيره من عالم الواقع الى عالم الرمز والتشخيص ، فيجرد « العدو » من انسانيته ويخلع عليه السمات البغيضة وحدها : فهو — أى « العدو » — يرمز الى القسوة والخداع والجبن والأنانية والجشع والتجرد من مخافة الله بينما يقابل هذا كله النفس والجماعة التى تنتمى اليها . وهنا أيضا ينتقل الشعور والتفكير من عالم الواقع الى عالم الرمز ، وينقلب الشخص وجماعته من بشر معرضين لمواقف الضعف والخطأ ليصبحوا رمزا للرحمة والأمانة

والشجاعة والكرم والتفانى فى ذات الله . وكما يرى العصابى نفسه فى صورة تختلف كل الاختلاف عمن حوله نتيجة لأنه يجهل واقع نفسه وواقعهم ، كذلك يرى كل طرف من طرفى الصراع نفسه فى صورة تختلف كل الاختلاف لا عن سائر الناس وانما عن غريمه فى هذا الموقف بالذات . وحيث يفد الرمز من الباب لايجد الواقع مناصا من أن يفر من النافذة .

وفى الوقت الذى تتم فيه عملية التجريد هذه يضيق نطاق تبادل الاستجابات الموفقة بين أولئك الذين يتبادلون مشاعر الكراهية والعداء . فأساليب الدفاع ، أو الهجوم الذى يلبس ثوب الدفاع ، لا يكاد يشرع فيها حتى تصبح أطوع للتكرار منها للتغيير والتعديل ، ويرجع ذلك لسببين : أحدهما موضوعى مؤداه آن آولئك الذين ينظر اليهم على آنهم آعداء يشرعون عادة فى التصرف تصرف الأعداء ، حتى تتفق تصرفاتهم مع الموقف الذى اتخذه الطرف الآخر منهم ، ويصبح هذا الموقف بدوره ملائما وضروريا . والسبب الآخر ذاتى مؤداه أن الشخص الذى يتخذ مواقف العداء من غيره يحتاج الى أن يشعر بالرضا عن نفسه فى هذا الموقف ، وعلى ذلك فهو لا يكرر هذه الأساليب حتى تصبح تلقائية — أى ردود أفعال مكتسبة بعبارة أدق — لا يفعل ذلك فحسب ،

وانما هو يخلع عليها قيمة رمزية بالاضافة الى مالها بالنسبة له من قيمة عملية ، وبذلك يصبح الشك فى صحتها وملاءمتها من جانبه دليلا على الضعف والخور ، حتى وان تبين أنها لا تحقق شيئا أكثر من العمل على اســتمرار الصراع الى ما لانهاية .

ومعنى ذلك أنه اذا كان « كل الذين يأخذون السيف بالسيف يهلكون »[1] فلأن من يأخذ السيف يخلق موقفا يتعذر عليه فيه أن يغمده لسببين أولهما أنه دفع بالآخرين الى أن يشهروا عليه سيوفهم ، والثانى أن السيف قد أصــبح بالنسبة له رمزا للفضيلة والقوة والنفوذ .

والنتيجة النهائية لهذا كله هو أننا غالبا ما تقع ضحية لعنادنا واصرارنا على اتخاذ موقف الدفاع والأخذ بأسبابه . فما ان يواجهنا الخطر ، أو ما نفسره على أنه الخطر ، حتى تضيق بصائرنا فلا نرى الا فى حــدود . وما ان نشرع فى التصرف بما تمليه علينا هذه الحدود الضيقة ، حتى نصبح مصدر خطر للشخص الذى رأينا فيه مصدر خطــر علينا ، وبهذا تكتمل لموقف الصراع كل عناصره .

ومن هنا يصبح من المتعذر على أى من الطرفين أن يرى

(١) انجيل متى ، الاصحاح السادس والعشرون : ٥٢

الموقف فى ضوئه الصحيح ، أو يرى غريمه على أنه بشر مثله ، أو يكلف نفسه عناء البحث والتنقيب عن احتمالات الصلح والوئام ، أو حتى يفكر فى الصلح على أنه أمر يتفق واحترام الذات . فكما يندفع الشخص العصابى قسرا الى تكرار السلوك الذى يؤدى به حتما الى مواقف الصد والاخفاق ، كذلك معظمنا ، ما ان نشتبك فى الصراع ونتورط فيه حتى نفقد قدرتنا على ادراك النتائج البعيدة المدى . وعندما نركز اهتمامنا على الحاق الهزيمة « بالعدو » فغالبا ما نمهد بذلك السبيل المؤدية الى هزيمتنا نحن ، اما لأن طاقاتنا تستنفد فلا يتبقى منها ما نوجهه لأهداف البناء ، وبذلك يصيب الجدب حياتنا العقلية والنفسية والمادية ؛ لأننا نسلم أنفسنا لقمة سائغة للكارثة التى أفلت زمامها من أيدينا .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد أنه عندما سئل أحد القادة الأمريكيين[1] عما اذا كان يعتقد أن القنبلة الذرية سوف تستخدم ان شبت حرب عالمية ثالثة ، أدلى باجابة تثبت صحة ما ذهبنا اليه اذ قال : « أعتقد ذلك . فبالرغم من أن المعسكر المنتصر سوف يرث أرضا خرابا ينعق فيها البوم ، الا آن الرأى العام سوف يطالب فى كل مكان ببذل أقصى الجهود » .

---

(1) Major General J.F.C. Fuller.

ومن الممكن أن نفترض أنه ما من أحد يبغى احالة هذا الكوكب الخصيب الى « أرض خراب ينعق فيها البوم » حتى ولا أولئك الذين ينادون باستخدام القنابل الذرية ، ولكن الجو الذى تخلفه حرب تنشب على نطاق واسع لابد وأن يطلق الرأى العام فى كل مكان مطالبا ببذل أقصى الجهود. ذلك أن معظم الناس فى كلا الطرفين سوف تتملكهم مشاعر الرعب ودوافع الرمز التى يثيرها موقف الصراع ، فتضيق بصائرهم ولا تتسع الا لفكرة كسب المعركة أو خسارتها . ومنذ تلك اللحظة لن تستسيغ نفوسهم شيئا دون النصر المبين . ومهما تكن البشاعة التى تصور لهم بها نتائج الحرب الذرية ، فلن يستطيعوا أن يتصوروا بدرجة كافية من الوضوح أن النصر الذى يحرزه أى من الفريقين لن يورثه الا « أرضا خرابا ينعق فيها البوم » بل انه حتى أولئك الذين يدركون هذه الحقيقة لن يعرفوا كيف يضعون حدا لصراع نشب حاملا فى طياته بذور التضخم والاستمرار .

على أننا لسنا فى الواقع بحاجة الى أن نورد ذكر الحروب الضخمة لنستشهد بها على أن الانسان الذى يركز انتباهه على الحاق الهزيمة بغريمه لن يمنى هو نفسه الا بالهزيمة فى نهاية الشوط — لا على يد هذا الغريم فاننا يغفل أساليب

الدفاع التى يتبعها ، وأساليب البغى والعدوان التى يحسبها أساليب دفاع .

فليس ثمة قاض من قضاة محاكم الأحوال الشخصية ، الا يعرف أن نسبة كبيرة من قضايا الطلاق يثيرها أزواج وقعوا ضحايا لعادات الشجار التى استسلموا لها . فبالرغم من أن كل طرف من طرفى الزواج يشعر بالرغبة فى أن يغير ما بنفسه اذا غير الطرف الآخر ما بنفسه ، الا أن أحدا منهما لايعرف من أين يبدأ ، بل ولا حتى كيف يمتنع عن التفوه بما يعرف يقينا أنه سوف يثير عراكا لا يريده ولا يبتغيه . وكل منهما يشعر بالخوف من الآخر بدرجة تجعله حتى عندما يبدأ هو العدوان مدفوعا بما يتوجسه من عدوان قرينه عليه ، يعتقد أنه يمارس حقه المشروع فى الدفاع عن النفس . وعلى ذلك فالطرف الآخر الذى يهاجم لغير ما سبب يفهمه ، يرى حقه « الطبيعى » فى أن يرد على العدوان بعدوان مثله . وينتهى الأمر بأن يشق الزوجان الى محاكم الطلاق طريقا عبدها الشجار والعراك . وهناك ، يقف كل منهما وحيدا ، خائفا ، يتساءل عما عساه جرى لهذا الزواج .

وكذلك ما من ناظر مدرسة الا ويصادف حالة الطالب الذى يقصر فى أداء واجباته بدافع الكيد للمعلم أو السلطة

المدرسية التى اتخذ منها عدوا له . مثل هذا الطالب يهيأ له أن من بين الطرق التى يستطيع بها الحاق « الهزيمة » بالسلطة التى يبغضها هى أن يهمل فى مذاكرة دروسه . ولكنه وقد أغفل التفكير فيما سيئول اليه أمره فى المستقبل نتيجة لذلك، يقع ضحية للنصر الذى يحسب أنه يحققه .

والبؤس الذى يعانيه العالم اليوم دليل ناطق على تعدد ضروب الصراع التى أفلت زمامها من أيدينا . ذلك أن ريح العداء التى يبذرها الناس من حولهم تصبح الاعصار الذى يتهدد حياتهم بالخراب والدمار .

والاتجاه الذى يأخذه الصراع ، اذا لم نعمل على التخفيف من حدته وتسويته ، اتجاه ينتقل من سيء الى أسوأ . ومع ذلك فليس هذا هو الاتجاه المحتوم ، بل ثمة عامل على جانب كبير من الأهمية يمكنه أن يغيره فى كثير من الحالات فيصبح اتجاها نحو التحسن والتقدم — ذلك العامل هو الشخصية الانسانية التى تتصف بالاستقرار الانفعالى والصحة النفسية بدرجة تتيح لها أن تعيش فى عالم الواقع وتتوخى الحكمة والتعقل فى تصرفاتها . وليس فى مثل هذا التعقل أى دليل على الضعف أو المهادنة ، فهو لا يتحقق بدافع الاستسلام بقدر ما ينم على القدرة على

المبادأة والابداع . ولعل من أبدع القوى التى أطلقها الانسان فى هذا العالم قدرته على استخدام التعقل وحسن النية فى المواقف المهيأة لمشاعر العداء والدفاع والثأر .

وقد نجح الشاعر الأمريكى جيمس ستيفنسون فى قصيدة له بعنوان « الكراهيــة » فى اعطائنا صورة واضــحة عن الكيفية التى تعمل بها هذه القــوة فى مواقف الصراع بين الأشخاص . وتبدأ القصيدة بثورة عداء جامحة :

« واقترب منى عدوى ،
فحدجته بنظرة أودعتها كل غِلّى ،
ثم لويت شفتى ، وصعرت له خدى ،
ثم رقبته مقطب الجبين غاضّ العينين .. »

وواضح أن العداء فى هذا الموقف يغرى بعداء مثله . فأحد الطرفين يشعر أن ذاته معرضة للخطر ، وأن منطق الصراع يقتضيه الدفاع عن نفسه . على أن الموقف طرأ عليه تغيير غير متوقع : فالعدو الذى ووجه بالتحدى الذى تمثل فى « مشاعر الحقد والبغضاء » توقف ناظرا الى غريمه لا نظرة خوف وعداء ، بل نظرة حيرة وتساؤل عبر عنها بقوله :

« سيأتى يوم بعد أن يمضى ما بيننا وينطوى ،
وبعد أن تفرغ جعبتنا مما فيها من خراب ،

يسأل كل منا أخاه : لم الكره ؟ ولم البغضاء ؟
ولكن السؤال .. سيظل بلا جواب .
وقد يبدو لنا عندئذ سرا غامضا
أن كلا منا حمل لأخيه كرها وبغضا ..
وعندما فرغ من كلامه ظل واقفا ،
ينتظر سماع كلامى ووجهة نظرى ! »

بهذه الكلمات القلائل التى تتصف بالتعقل والحكمة ، وفى موقف يغرى بالاندفاع فى عبارات الكراهية والغضب ، نجح « العدو » فى تغيير الجو الذى ساد الموقف بأكمله ، وفى اعادة تنظيمه على أساس جديد .

وعندما وقف فى هدوء ينتظر جواب صاحبه ، لم تكن وقفته هذه تغرى بالسخرية أو الهجوم ، ذلك أن صاحب التحدى الأول قد فوجىء بهذا النوع الجديد من التحدى ، وبأن كل ما أعده من أسلحة الدفاع والهجوم فقدت نفعها وجدواها حيث أصبحت غير ملائمة للموقف الجديد بعد أن جردتها تلك العبارات القليلة التى تنم عن التساؤل الصادق والتعقل الذى يحاول أن يأخذ مكانه — من قيمتها العملية والرمزية على السواء :

لكننى أسلمت قدمىَّ للريح

فقد خفت ان بقيت

أن أقبله كما تقبل العذراء [١]

وقد سارع الى الهرب لأنه لم يستطع أن يغير اتجاهه النفسى بالسرعة اللازمة لتمكينه من معالجة الموقف الجديد المفاجىء بطريقة أخرى غير الهرب . ومع ذلك ففى استطاعتنا أن نفترض أنه اذا تقابل الرجلان فى يوم من الأيام فى المستقبل فان كليهما سيكون مســتعدا لاقامة العــلاقة بينهما على أسس جديدة .

ويوضح لنا الموقف كما يصوره الشــاعر كيف يمكن استحداث عنصر التعقل فى موقف مهيأ لأن تسوده مشاعر العداء والكراهية المتبادلة .

ولكى نفهم ما فعله هذا « العدو » ليواجه به موقف التحدى والعداء ، يجدر بنا أن نبدأ بالنظر فيما لم يفعله : فى الأساليب التى لم يلجأ اليها وفى الأخطاء النفسية التى لم يقع فيها . ولعل من أبرز الحقائق فى هذا الصدد أنه لم يقع فى شباك الاهانة التى نصبت له ، فهو لم يطرح غريمه أرضا فى سورة غضب صامتة ؛ ولم يزمجر فى وجهه قائلا : « انت

---

(١) James Stephens, "Hate", in *Collected Poems*, p. 231 New York: The Macmillan Company, 1928.

تعدل خلقتك قبل ما عدلها لك » ؛ ولم يعرّض كتفيه تأهبا للمعركة قائلا : « اذا كنت أنت مستعدا للخنـــاق .. وهو كذلك » ؛ ولم يحاول أن يدعى الترفع بالنظر شزرا الى غريمه أو بأن يقول له فى برود « ياحبيبى ياخويا انت أخلاقك مش عاجبانى » . فهو لم يحاول بعبارة موجزة أن يدافع عن نفسه بالدخول فى المعركة ، وهو كذلك لم يلجأ الى الوسيلة الأخرى من وسائل حماية الذات — وسيلة الفرار . فلم يجل عينيه ثم يوله ظهره ، ولم يتلفت يمنة ويسرة فى رعب بحثـــا عن طريق يهرب منه ؛ ولم يتوسل ولم يتضرع ؛ ولم يبد عليه أى عرض من أعراض الخوف الذى يتيح للطرف الآخـــر فرصة الظهور بمظهر الأقوياء الشجعان بالتمادى فى تبجحه أو باظهار العطف الذى لايخلو من ازدراء . وهو لم يلجأ آخر الأمر الى الكلام المعســـول الذى يذكر المرء بملمس الثعابين ولدغ العقارب »[1] والذى لايعدو أن يكون نوعا من العداء المقنع .

تلك هى الأشياء التى لم يفعلها « العـــدو » . على أن

---

(1) "peach skins and goose-flesh" Edwin Arlington Robinson (c) "Isaac and Archibald" in *Collected Poems*, p. 179, New York : The Macmillan Company, 1937.

التغيير الذى طرأ على الموقف لم يرجع الى مجرد امتناعه عن فعل هذه الأشياء ، وانما الى قدرته على الخلق والابداع . ويمكن القول بأنه سيطر نفسيا على الموقف ، وشرع فى اعادة تشكيله على نحو يستحق منا اطالة النظر فيه .

فقد سبق أن بينا أن الصراع يميل الى أن يكتسح من واعيتنا كل ما يتعارض مع الحاجة العاجلة الى الدفاع عن النفس . ولعل أول ما يميز « العدو » فى هذا الموقف الذى نحن بصدده هو أنه نجح فى أن يحول بين بصيرته وبين أن تحد بالدائرة الضيقة التى رسمت لها ، وأتاح لها أن تتجاوز الموقف الراهن واللحظة الراهنة بما يسيطر عليهما من مشاعر الغضب الى واقع أكثر اتساعا وأعمق مغزى :

سيأتى يوم بعد أن يمضى ما بيننا وينطوى

كما نجح أيضا فى مقاومة اغراء الرمز فلم ير الطرف الآخر على أنه رمز البغى والعدوان ، ولم ير نفسه على أنه رمز النبل والشرف ، وانما استمر فى النظر الى نفسه والى صاحبه على أنهما بشر . ويدلنا على ذلك أمران : أولهما أنه أبى أن يتحدث بأسلوب « أنا هنا وأنت هناك » ، بل صدر منه الحديث طبيعيا يشير اليهما معا بقوله « نحن » و « أنا » . والثانى أنه أسبغ على الطرفين صفات لاتختلف فى جوهرها

من أحدهما الى الآخر . فكلاهما ، لا الطرف الآخر وحده ، كان يسدد الى صدر صاحبه حـراب الكراهية العمياء . وكلاهما ، وليس هو بمفرده ، تكمن فيه القدرة على اعادة النظر فى الموقف وتقييمه على الوجه الصحيح . ونظرا لأنه لم ينتقل من حياة الواقع الى عالم الرمز فقد استطاع أن يثير فى صاحبه مشاعر التساؤل والحب الكامنة فيه ، والتى لم تكن لتؤدى وظيفتها طالما كان الصراع هو الوسيلة وهو الهـدف .

ونجح كذلك فى احلال عناصر الجمع والتوحيد محل عناصر التفرقة والتشتيت . فأحل الحيرة الصادقة محـل الخوف والكراهية والغضب ورثاء الذات والحقد والغرور ، وكلها مشاعر تعمل على تفرقة البشر فتفصل بين الأنا والأنت والنحن والهم . أما حيث يخلص الشك والحيرة والتساؤل من شائبة الزيف والافتعال فانها تملك عندئذ قدرة عجيبة على خلق روح الانتماء الى جنس بشرى واحد . ذلك أنه مهما فرقت بيننا ثقافتنا وحضارتنا ومصالحنا المتضاربة فاننا جميعا نلتقى فى خبرة الحياة فى عالم تحيرنا أسراره ، وفى صفة الجهل التى تفوق دائما صفة العلم . وقد كان فى وسع هذا الرجل أن يلقى على صاحبه درسا فى منافع السـلام

فيقول : « لقد فكرت فى الأمر مليا وانتهيت فيه الى قرار أود منك أن تعرفه .. » على أنه لو فعل ذلك لما استطاع أن يحرك فى صاحبه مشاعر الحيرة المشتركة التى تجمع بين النـاس فى صعيد واحد :

« وقد يبدو لنا عندئذ سرا غامضا

أن كلينا يحمل لأخيه كرها وبغضا »

وأخيرا . ورغم أنه هو الذى تولى توجيه الموقف الوجهة الصحيحة ، لم يحاول أن ينتقص من كرامة صاحبه ، بل عمل على الرفع من شأنه . فبعد أن عبّر عن حيرته وتساؤله ، شجعه هو الآخر على الاسـهام بنصيبه والادلاء بوجهـة نظره ، اذ

« .. ظل واقفا

ينتظر سماع مقالتى ووجهة نظرى ! »

ولكن الذى حدث هو أنه لم يحظ برأى صاحبه فى هذا اللقاء ، وربما لم يحظ به فى أى لقاء تلاه ، ومع ذلك فان فى استطاعتنا أن نستنتج أن التفـاهم والمحبة قد حلا محـل العداوة والبغضاء .

والدرس الذى نخرج به من هـذا الموقف هو أن من الممكن احلال التعقل وارادة الخير محل العداء والكراهية .

ويتطلب ذلك من المرء ألا يلجأ الى أساليب الدفاع المألوفة — بالكر أو الفر أو التعالى . هذا من ناحية . ويتطلب من ناحية أخرى أن يظل فى عالم الواقع بما فيه من امكانيات فلا ينحرف مع تيار الصراع الى عالمه الضيق الحدود ، وأن ينظر الى غريمه على أنه بشر مثله ، وأن يسارع الى اعــلان استعداده للترحيب بتحسن العــلاقة بينهما ، وأن يعترف بشكوكه وحيرته على نحو يتيح للطرف الآخر فرصة التراجع من عالم الرمز الى عالم الواقع ورؤية نفســه على حقيقتها لا على أنها الفضيلة بعينها ، ويتيح له أن يفعل ذلك دون أن يشعر بانتقاص احترامه لذاته ، وأن يعرف آخر الأمر عن ثقته فى رغبة صاحبه وقدرته على الاسهام بنصيبه فى تعديل الموقف وتحسين العلاقات .

وما ان نفرغ من تقييم موقف كهذا نجح أحد طرفيه فى معالجته بالحكمة والابداع حتى يتسنى لنا قراءة معنى جديد فى الموعظة القديمة التى طالما أخذت على أنها تنافى الواقع وتجــافيه :

« سمعتم بأنه قيل عين بعين وسن بسن . وأما أنا فأقول لكم لا تقاوموا الشر . بل من لطمك على خدك الأيمن فحول له الآخر أيضا .. »[1] . فالمشكلة التى تعالجها هذه الآيات ،

(١) انجيل متى ، الاصحاح الخامس : ٣٨ ، ٣٩

مهما يكن الأسلوب الرمزى الذى صيغت فيه ، هى مشكلة الصراع على تفاوت مواقفه بين التافه والخطير ، وكيف نستطيع نحن البشر أن ننقله من جمـوده على الرد على العدوان بعدوان مثله ، الى جو يسهل فيه التـلاقى على المحبة والوئام .

وقد يبدو لنا لأول وهلة أن القانون الذى يقضى بأن العين بالعين والسن بالسن هو عين العدالة والانصاف . على أننا اذا أنعمنا النظر فيه تبين لنا أنه لا يضيف جديدا على الموقف ، وأنه يعجز عن لأم ما يصيب النفوس من جراح . فنحن نعلم أن الذى يحدث غالبا هو أن هذه الجراح تظل فاغرة فاها ، أو قد لاتندمل الا لتنكأ من جديد ، فينشأ موقف يتطلب فقأ عين أو كسر سن ، ويتطلب بالتالى أن تعود عجلة الثأر الى الدوران حول محورها القديم . وقد تستمر فى ذلك الى ما لانهاية ما لم يبادر أحد الطرفين الى العفو ووضع حد للعدوان والرد عليه بعدوان مثله . فلابد اذن من وجود من يستطيع ادخال عنصر جديد على موقف يتصف بالجمود فيفتح السبيل أمام امكانيات الخلق والابداع والسلام .

أما حيث يسود قانون « العين بالعين والسنّ بالسنّ » ، وحيث لايوجد من يتجاوز بصره تلك الحدود ، فقد يلقى

فى روعنا أن عالمنا زاخر بالأحداث نتيجة لما نسمعه من ضجيج المعارك الناشبة بين الأزواج والزوجات ، وبين العمال وأصحاب الأعمال ، وبين الأسر المتعادية أو الطوائف المتعارضة أو الأمم المتحاربة . ذلك أن الصحف لاتقدم فى مثل هذا الجو أخبار الكوارث والمآسى التى تنشرها بالخطوط العريضة على صفحاتها الأولى . على أننا اذا نفذنا ببصائرنا الى ما وراء السطح تبين لنا على الفور ألا جديد فى الأمر ، وأننا قد سمعنا هذا الضجيج من قبل .

فاذا كان لنا أن نخضع للصراع ونتقبل ما يحدثه فى حياتنا من تخريب على أنه أمر لاسبيل الى ايقافه ، فلا بد من أن يوجد لدى بعضنا ذلك القدر من الجرأة الذى يمكنهم من التخفيف من تحفزهم وغلوائهم ، وذلك القدر من البصيرة الذى يمكنهم من رؤية مستقبل باسم من خلال مشاعر الخوف والغضب ، وذلك القدر من المشاركة الذى يمكنهم من رؤية الغريم على أنه بشر ، وأخيرا ذلك القدر من الخيال الذى يمكنهم من ادخال عنصر جديد على موقف يتسم بالجمود .

ويؤدى بنا هذا الى أدعى الوصايا الى حيرتنا وتساؤلنا :

« سمعتم أنه قيل تحب قريبك وتبغض عدوك . وأما أنا فأقول لكم أحبوا أعداءكم »[1] فقد نشعر بالحيرة والارتباك

---

(١) انجيل متى ، الاصحاح الخامس : ٤٣ ، ٤٤

اذا نحن حصرنا تفكيرنا فى نطاقه العادى ، وقد نشعر بأنه لابد لنا من أن نتجاوز حدود طبيعتنا البشرية لكى نستطيع اتباع هذه الوصية ، بينما الواقع كل ما تتطلبه منا هو أن نتخذ موقفا مرنا لا جامدا من علاقة تتهددها مشاعر العداء . فقد لانفهم مثلا كيف نحب أعداءنا وهم أعداؤنا ، ولكننا قد نستشف مغزى عميقا وراء قدرة انسان على أن يعالج موقفا قام على العدوان والرد على العدوان بمثله — على نحو يفتح السبيل أمام احتمالات وامكانيات جديدة . وعلى ذلك فمن الممكن تفسير وصية « أحبوا أعداءكم » على أنها تعنى « حاولوا تعديل الموقف على نحو يمكنكم كما يمكن الطرف الآخر من الخروج من الدائرة الضيقة التى فرضتها علينا مشاعر العدوان المتبادلة الى دائرة أكبر منها تتيح المشاركة فى الخبرات التى تنمى المحبة بين البشر . وروضوا أنفسكم على أن يتقبل بعضكم بعضا ، فقد يأتى الوقت الذى يحب فيه بعضكم بعضا » .

فاذا فسرت الوصية على هذا النحو ، لم يعد اتباعها أمرا فوق طاقة البشر ، بل ان ذلك قد تحقق بالفعل على أيدى كل من نجح فى تحويل اتجاه الصراع الانسانى وأتاح له السير فى طريق التحسن بدلا من الانتقال من سيىء الى أسوأ ،

ولا يزال يتبعها كل يوم عـــدد لايحصى من الآباء والمعلمين والقائمين على شئون العمال ورجال الدين والساسة ممن أوتوا خصوبة فى التفكير وسعة فى الأفق والخيال .

وقد يقال ان الصلح مهمة خطـرة : ولكن ، أوليست الحرب كذلك ؟ وقد يقال ان الشخص الذى يدير خـده الأيسر قد يطرح أرضا جزاء له على ما فعله : ولكن ، أو ليس من المحتمل أن يلقى نفس هذا الجزاء لو أنه رد على الصفعة بصفعة مثلها ؟ وحتى لو فرضنا أنه سيكسب المعركة فى النهاية بعد كفاح طويل مرير تتشابك فيه الأذرع وتصطرع القرائح، أليس من الأرجح أن يخرج مثخنا بالجراح ؟

معنى ذلك أن المخاطرة لاتصلح لأن تتخذ معيارا للحكم والقياس . فما ان يبدأ الصراع حتى تغلق سبل الأمان على أى حال . فلا مفر لنا اذن من البحث عن معيار من نوع آخر - ويجب أن يدور بحثنا فى مجال القيم البعيدة المدى . وفى مجال النظرة الشاملة فيما يتعلق بخير السبل التى يمكن أن تحقق للجنس البشرى ما يصبو اليه من صحة وسـعادة . ويجب كذلك أن نأخذ فى اعتبارنا ما جبلت عليه الطبيعـة البشرية من قدرة على الخلق والابداع . فاذا كنا نحترم هذه القدرة ونقدرها فلن نرضى لأنفسنا أو لغيرنا أن نهوى الى

حضيض الكراهية والعداء فلا نستطيع التصرف الا بما يمليه علينا موقف الصراع .

ويجدر بنا هنا أن نسأل سؤالا على جانب كبير من الأهمية : ما هى الصفات التى ينبغى أن تتوافر لصانع السلام، أى للشخص الذى يستطيع أن يدخل عنصرى التعقل والحكمة على موقف سادته مشاعر العداء والكراهية ؟ .

منذ قرون عدة وقف سقراط على منعطف أحد شوارع أثينا يعلن مبدأ هاما رغم وضوحه ، مؤداه أن المرء اذا أراد أن ينجز عملا فمن الخير له أن يزن مؤهلات الشخص الذى يسند اليه هذا العمل. فاذا أراد أن يبنى بيتا مثلا فهو لا يختار لهذه المهمة أول من يصادفه فى الطريق ، وانما يختار لها بناء ، أى شخصا أتقن المهارات الجسمية والعقلية اللازمة لعملية البناء . وكذلك اذا أراد زوجا من الأحذية فانه يختار شخصا أتقن الصنعة وعرف كيف يمارسها .

فاذا فرضنا أن سقراط كان بيننا اليوم فقد نسأله : الى من نسعى اذا كان أمامنا موقف صراع ينتظر تسوية وحلا . وما من شك فى أن الشخص الذى نختاره لهذه المهمة يشترك مع البناء الذى أورد سقراط ذكره ليستشهد به على صدق حجته فى أنه لابد وأن يكون قد أتقن المهارات اللازمة لأداء المهمة التى سيعهد اليه بها .

وهنا . وفى هذه النقطة من حديثنا بالذات ، تبرز دلالة كل ماسبق لنا أن قلناه فى هذا الكتاب ؛ فالصفات التى ناقشناها على أنها دليل على صحة النفس وحيوية العقل هى ذاتها التى تقفز الى أذهاننا عندما نتساءل عن الصفات التى يجب أن تتوافر لصانع السلام — أى للشخص الذى تتحداه مشاعر الكراهية والعداء فلا تجتاح نفسه مشاعر مماثلة لها فى قوتها وطبيعتها ، ولا يستسلم لدافع الرد على العدوان بعدوان مثله .

وهناك بطبيعة الحال كثيرون ممن ينجحون لأسباب ترجع الى الخوف ، أو الضمير ، أو ايثار العافية ، فى كبح جماح غضبهم وثورتهم ، وان كانوا يدفعون الثمن فيما بعد صداعا، أو سوء هضم ، أو شعورا بالاجهاد . ولكن هؤلاء ليسوا موضع حديثنا الآن ، وانما الذى يعنينا هنا هو الشخص الذى أوتى القدرة التلقائية على مواجهة موقف الصراع ، والاحتفاظ فى الوقت نفسه بتعقله واتزانه . ومواصلة النظر الى غريمه على أنه بشر ، ورؤية اعتبارات أخرى غير اعتبارات النصر والهزيمة . فأى شخص يكون هذا ؟ وقد يبدو الجواب عن هذا السؤال غريبا اذا قلنا انه الشخص الذى نجح فى تسوية الصراع النفسى الذى تعرض له فى ماضى حياته نجاحا يكفل له معايشة نفسه فى أمن وسلام .

على أننا قد اهتدينا اليه بفضل ما عرفناه عن عملية

الاسقاط . فعندما يوجد مثل هذا الشخص فى موقف من مواقف الصراع ، فلا مفر له من أن يفعل ما يفعله كل منا فى مثل هذه الظروف ، ذلك هو اسقاط ما بنفسه على العـالم الخارجى ، فيرى خارج نفسه ما يشعر به فى قرارتها ، ويبنى تصرفاته على هذا الأساس . فاذا لم يتحفز ويهيىء بدنه وعقله للرد على العدوان بمثله ، عرفنا أنه فى أعمق أعماقه على وفاق مع الحياة أى على وفاق مع نفسه كشخص يعيش فى هذه الحيـاة .

وثمة علامات أخرى تدلنا على أنه على وفاق مع نفسه يتمتع بالصحة النفسية والاستقرار . فقدرته على الاحتفاظ بسعة أفقه فى لحظة الحرج تدلنا على أن مشـاعر القلق لم تستنفد كل قواه ، ولم تفقده صلته بكل ما فى عالم الواقع عدا ما يتصل منه بحاجـة الدفاع عن الذات . فهو لا يزال قادرا على النفاذ الى ما وراء موقف الخطر القائم ، ولا يزال قادرا على اتيان الاستجابات التى تتصف بالمرونة والملاءمة ، لا مجرد تلك التى تتصف بالحتمية والجمود . فبدلا من أن يرد اللطمة بمثلها أو يفر فى هلع وذعر ، أو يكبت الدوافع التى لا يجرؤ على التعبير عنها ، تجده يتجه نحـو الموقف بعقله وقلبه .

وعلى ذلك ففى استطاعتنا أن نفترض أنه عرف « شقاء السعداء » الذين لايهابون الخلق والابداع ، وأنه قادر على أن يلمس ما بالموقف من نقص فى وضعه الراهن ، ولكنه قادر فى الوقت نفسه على أن يشعر بأن من الممكن تغيير هـذا الوضع . ونلاحظ كذلك أنه لايجد نفسه مدفوعا الى « التصرف كما يتصرف سائر الناس » أى الى العمل على اثبات ذاته بالطرق المألوفة وطبقا للمعايير المتداولة التى تقضى بصد العدو وقهره ما استطعنا الى ذلك سبيلا .

والقدرة على الانتظار صفة أخرى يتميز بها صانع السلام. فهو يستطيع ممارسة أمر خص به الانسان دون سائر المخلوقات ، ذلك هو ارجاء الاستجابة الى ما بعد الفراغ من تقييم الموقف والبت فيما ينبغى عمله بشأنه . ونحن نعلم الآن أن الطمأنينة النفسية وحدها هى التى تمكن المرء من الانتظار على هذا النحو فى موقف تكمن فيه امكانيات العداء بعد أن تتوتر أعصابه أو يلجأ الى شغل فترة الانتظار بعبارات الهجوم أو الدفاع .

ويتميز صانع السلام آخر الأمر بذلك النوع من الشجاعة الذى خص به أولئك الذين ليسوا فى صراع دائم مع أنفسهم، والذى يتمثل فى بسط الكف حيث يحتمل أن يرفض ، وفى

المخاطرة باتخاذ موقف قد يثير سخرية الآخرين وضحكهم ، أو يعرضه للهجوم بعد أن يلقى سلاحه أو يغمد سيفه . ومعنى ذلك أن لديه — ما فى ذلك شك — المعين النفسى الذى يكفيه لمواجهة هذا الموقف ثم يفيض عن حاجته . فهو يستطيع أن يتوخى فى معالجته الحكمة وسعة الأفق لأنه كبير الثقة فى مرونته وفى قدرته على « العود » . وقد ترفض عروض السلام التى يتقدم بها أو قد يطرح أرضا ، ولكن الجرح الذى يصيب ذاته نتيجة لذلك سوف يلتئم ، ولن يستطيع أحد أن يبادىء بالمحبة فى موقف العداء وأن ينتظر نتيجة عرضه فى هدوء الا اذا كان يتمتع بهذا النوع من الطمأنينة النفسية ، ويملك هذا الرصيد النفسى الذى يستطيع أن يلجأ اليه عند الحاجة .

وخلاصة القول أن الشخص الذى أوتى القدرة الطبيعية على صنع السلام هو ذات الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية وبقدر من الحيوية يزيد عن حاجته اليومية . وهذا الفيض الذى عرفناه فى هذا الكتاب تحت أسماء نذكر منها الاستقرار النفسى والسعادة وخصوبة النفس هو وسيلته الى صنع السلام . ويمكننا أن نصفه بأنه رصيد من الطاقة النفسية ، استطاع صاحبه أن يدخره لأنه لم يضطر الى استهلاكه فيما يستهلكه فيه غيره — أى فى مواجهة الصراع

النفسى — وما يترتب عليه عادة من اشتباك فى صراع مع العالم الخارجى .

فكل ما نفعله اذن لنعين أنفسنا — وغيرنا — على تقبل أنفسنا ، وبالتالى على ادراك الواقع وفهمه ، وعلى التحرر وسعة الأفق ، والاقبال على محبة الناس ، انما نفعله من أجل السلام وفى سبيله .

ونحن اذا نظرنا الى عالم اليوم من زاوية معينـــة فربما تمتلىء نفوسنا باليأس والقنوط . فحيثما اتجهنـــا بأنظارنا وتفكيرنا ، لايسعنا الا أن نرى الصراع المدمر ونشهده . ورغم ذلك فاننا اذا نظرنا اليه من زاوية أخرى فقد تمتلىء نفوسنا بالأمل والرجاء كما لم تمتلىء من قبل . فالصراع قصة قديمة لاجــديد فيها ، وان تغيرت صـــوره وتنوعت أسلحته وأصبحت أشد فتكا وأقدر على الافناء ، ولكن ثمة جديدا فى اقبال الناس على اتقان المهــارات اللازمة لصنع الســلام .

ويشترك فى هذا الاقبال جميع الموجهين والمعــالجين النفسيين . ذلك أن العــلاج النفسى ما هو فى جوهره الا وسيلة لحفظ السلام ومحاولة لمعاونة من أخفقوا فى تحقيق الوئام بينهم وبين أنفسهم ، وبينهم وبين غيرهم على تحقيق

ذلك النوع من الأمن النفسى الذى ينعكس على العلاقات الانسانية فيكسبها رونقا وصفاء .

وكذلك نجد أن برامج توجيه الآباء والأزواج تستهدف — فى معظم نشاطها — صنع السلام وحفظه . فهى تستهدف منع أو تسوية ما قد ينشب بين الآباء والأبناء ، أو بين الأزواج والزوجات ، أو بين أفراد الأسرة الواحدة عموما من صراع قد يؤدى الى هدم الأسرة والفرد على السواء .

وكذلك يسهم فى صنع السلام بطريقتهم الخاصة أولئك الذين ينظمون مشروعات البحث فى سيكلوجية الجماعات مثلا ، ويحاولون اجراء التجارب التى تستهدف جمع المعلومات عن الطريقة التى يؤثر بها الناس بعضهم فى بعض فى مختلف التنظيمات والتشكيلات ؛ وعن أنواع المشكلات الشخصية التى تظل دون علاج فتصدر عنها عادة ألوان السلوك التى تثير الناس بعضهم ضد بعض ؛ وعن العوامل التى تطرأ على الجماعة فتفرقها شيعا وأحزابا ؛ وعما قد يحدث من ناحية أخرى فيرأب صدعا من هذا النوع ويمكن الجماعة من أن تشق طريقها ثانية الى التعاون المثمر ؛ وعن الفروق بين السلام « السلبى » الذى يسود جماعة يفكر زعيمها نيابة عن أفرادها وبين السلام الايجابى المبدع الذى

يسود جماعة يقوم تنظيمها على الاحترام المتبادل والاشتراك في بذل الجهود . فمشروعات البحث فى هذا الميدان ظاهرة جديدة دون أدنى شك ، والحقائق التى تتجمع على أثرها فى مختلف أرجاء المجتمع الذى نعيش فيه يمكن أن نحيلها الى قوة نحد بها من مواقف الصراع التى لاتقوم على أساس من العقل أو المنطق.

وثمة ميدان آخر يمكن أن يعتبر حقلا تجريبيا مثمرا للعلاقات الانسانية ، ذلك هو ميدان العمل والصناعة . وقد صادف أن كنا نشترك مع احد مديرى الأعمال فى احدى شركات النفط الكبرى فىدراسة برنامج معين. ونوهنا بالروح المعنوية الممتازة التى تسود جو العمل فى الشركة ، فرد علينا فى تواضع محمود قائلا : « من الطبيعى أنه اذا كان العمل يتطلب استخدام آلات دقيقة الصنع باهظة الثمن فليس من الحكمة أن يغفل أمر الروح المعنوية بين مستخدميها » .

وما من شك فى أن هذا جانب من جوانب الموقف يبرهن لنا على صحة المثل القائل: ان الحاجة أم الاختراع . ومع ذلك فليس هو الموقف بأكمله ، اذ ثمة جانب آخر قد يكون هو الأهم ، ألا وهو أن الجهود المتزايدة تبذل اليوم فى سبيل رفع الروح المعنوية والنهوض بالعلاقات الانسانية فى ميدان

الصناعة على تعدد مناحيه . ومهما تكن الدوافع الكامنة وراء هذه الجهود ، فان الحقيقة ستظل باقية تشير الى أن ميدان الصناعة قد بدأ يشكل قوة من قوى الطليعة فى سبيل العمل على سيادة روح المحبة والسلام .

وقد يبدو لنا فى الجبهة الدولية أن دعاة الحروب قد نجحوا فى اكتساح صانعى السلام ورغم هذا فثمة من الحقائق ما يشجعنا على الظن بعكس ذلك . فقد رأينا أن الصلح بين الأفراد لايتطلب مجرد التوقف عن القتال ، وانما يتطلب كذلك تشجيعهم على المشاركة فى الخبرات التى يستطيعون من خلالها أن يتعلموا كيف يحب كل منهم الآخر . فاذا أخذنا هذا المبدأ فى الاعتبار استطعنا أن نقيم دلالة قيام منظمات كمنظمة الصحة العالمية ومنظمة التغذية والزراعة على أساس جديد . فعن طريقهما ، وعن طريق الكثير غيرهما من الهيئات والمنظمات ، بدأت الأمم والشعوب تشترك فى تنفيذ مشروعات تشبه الى حد بعيد تلك التى تعمل على تنمية روح المحبة والاحترام بين الأفراد . والحقيقة الثانية التى ينبغى لنا أن ندخلها فى اعتبارنا هى أن حوادث الاعتداء التى كانت تؤدى فى الماضى الى اعلان الحروب لم تعد تفعل ذلك . صحيح أننا لم نتعلم بعد السلام ، وأن الحرب الكورية

ما زالت سجالا بين الطرفين حتى هذه اللحظة[1] ، ولكن هذه الحرب ذاتها لم تنشب نتيجة لمصرع أمير أو لحادثة من حوادث السواحل أو الحدود . وفضـــلا عن ذلك فان كلا الطرفين يسعى سعيا جادا لتسوية الموقف دون أن يكسب أي منهما المعركة .

وقد وصف أحد الكتاب الأمريكيين شهر مارس ، وهو الشهر الذي يجمع بين رحيل الشتاء واقبال الربيع ، بأنه شهر « الاستعداد الصاخب » وعلى هذا المقياس يمكن القول بأن الصراع الغاشم لم ينته بعد ، وأن عصر البناء والسلام لم يقبل ولم تبزغ تباشيره فى الأفق بعد ، ومع ذلك فمن الواضح أن الجهود العديدة التى تبذل فى سبيل تدعيم السلام والتدرب على فنونه توحى بأن ثمة نوعا ممـــاثلا من « الاســـتعداد الصاخب » ، لا لعالم المثل الذى تسود فيه الرحمة وارادة الخير ، وانما على أقل تقدير لعصر توجه فيه الطاقة البشرية الى بناء العالم أكثر مما توجه الى تدميره وافنائه .

وواضح أنه حيث يتعقد الموقف وتمتد جذور العداوة والبغضاء ، لن يستطيع شخص بمفرده أن يحقق الســـلام بمجرد نجاحه فى استجماع شجاعته والاحتفاظ بهدوئه واتزانه

---

(١) نشر هذا الكتاب عام ١٩٥٤ .

وابداء روح المحبة نحو غريمه بدلا من أن يوتر عضـــلاته ويقدح زناد فكره استعدادا للثأر والانتقـــام . فما زال ، وسيظل هناك ، العـــدد الذى لايحصى من المواقف التى لايجدى فى حلها شيء ، والتى لن تستطيع المحاولات مهما تحلت بالأناة والصبر الا أن تفسح سبيلا قد تؤدى فى نهاية الأمر الى الصلح والمشاركة على الخبرة .

وجدير بنا فى هذا الصدد أن نعيد النظر فى حكمة قديمة أخرى فى ضوء ما عرفناه عن أنفسنا من حقائق « حينئذ تقدم اليه بطرس وقال يارب كم مرة يخطىء الى أخى وأنا أغفر له . هل الى سبع مرات . قال له يسوع لا أقول لك الى سبع مرات بل الى سبعين مرة سبع مرات »[1] .

وليس معنى هذا أن موقف الصراع يمكن أن يحل اذا دأب أحد الطرفين على ترديد عبارات الصفح كما لو كان يدير اسطوانة سجلت عليها هذه العبارات ، وانما المقصود به ابراز حقيقة عن الخبرة الانسانية مؤداها أن الصبر الذى تتطلبه أية مهمة تتعهد بأدائها يجب أن يتناسب مع مدى تعقد هذه المهمـــة .

وحيث تتمثل المهمة فى تسوية موقف من مواقف الصراع

---

(١) انجيل متى ، الاصحاح الثامن عشر : ٢١ ، ٢٢ .

تغلغلت فيه مشاعر الخوف وامتدت جذور الأحقاد فى الذاكرة وفى النفوس ، فان على القائم بها أن يتحلى بصبر لاتحده حدود . اذ لن يتحقق شىء سوى انتكاس قضية السلام اذا هو خطا خطوة نحو الصلح لم يستجب لها غريمه الا بالحذر والعداء فما كان منه الا أن قال فى كبرياء مجروحة : « حسنا ، لقد أديت واجبى وأتى دوره لتأدية واجبه أما أنا فلن أتيح له فرصة صفعى مرة أخرى » .

واذا كان نفاد الصبر على هذا النحو لن يحل المشكلة فان ثمة من ألوان الصبر كذلك ما سوف نعجز عن حلها ؛ فهى لن تحل بذلك النوع من الصبر الذى يتمثل فى التغاضى عما لايطاق ، وتحمله نتيجة للتسليم بحتميته . كما لن يحلها ذلك الصبر الذى يزدان به من نصب نفسه شهيدا بغية الانحناء أمام مواقف التحدى والاستمتاع بالرثاء للذات والشعور بالفضل على الطرف الآخر .

أما الصبر الذى تتطلبه هذه المواقف فهو من النوع الخلاق الذى يحمل طابع الصحة والحيوية ، ويتمثل فى التنقيب عن الاحتمالات والامكانيات ، وبذل المحاولة تلو الأخرى الى أن تنجح احداها ، والاقبال على فحص عناصر الموقف ودراسة المشكلات المحيرة التى تظهر فيه ، والقدرة

الفائقة على تمثل خبرات الفشل دون الوقوع ضحية لليأس ، هذا الصبر أقرب شبها الى صبر الفنان الأصيل منه الى صبر من يترك نفسه ريشة فى مهب الريح ؛ اما لأنه قد انتهى الى تعريف الحياة بأنها « طريق الدموع »[1] أو لأنه يستعذب العـذاب .

فالشخص الذى ينجح فى اعادة تشكيل موقف العداء اذن لابد وأن يكون فى أعمق أعماقه فنانا أصيلا . ولعل أقرب السبل الى فهمه هو القاء نظرة على مهمة الفنان .

وقد قال روبرت براونتج فى احدى قصائده[2] ان المؤلف الموسيقى المبدع يستطيع أن يؤلف « من ثلاثة أصوات » «لاصوتا رابعا بل نجما ساطعا» . أى انه يؤلف وحدة جديدة من عناصر قائمة . وذلك هو نفس ما يفعله صانع السلام . فهو لايحاول صب غريمه فى القالب الذى يرضـاه له ، بل يسعى الى احالة الموقف الذى يشملهما معا الى موقف يتيح للقوى البشرية والسمات الفردية التى قمعها الصراع فرصة الظهور وتمهيد السبيل للخبرة المشتركة بدلا من أعمـال العـداء .

---

(١) "Vale of tears" in "Confessions" by Robert Browning

(٢) Robert Browning, "Abt Vogler".

وليست الأصوات التى يشكلها المؤلف الموسيقى أصواتا جديدة ، ولا هى خاصة به وحده ، وانما هى كما يقـــول الشاعر « منبثة فى أرجاء العالم وفضائه » فهى الأصوات التى انبعثت من ثورة بابل وضجيجها كما انبعثت من الأنغام التى صاحبت بناء جدران أريحا وأسوارها . ولا يحتاج المؤلف الموسيقى فى ابداع تحفته الى أصوات خير من هذه ، بل ان فى استطاعته أن يخلق من القديم جديدا له سحره وجلاله اذا تمكن من ادراك خصائصها الجوهرية على نحو يتيح له أن يؤلف منها وحدة جديدة متناسقة متكاملة .

فاذا انتقلنا من عالم الموســيقى الى مجال العــلاقات الانسانية بين الأفراد والجماعات وجدنا العناصر المتاحة للعقل الخلاق تتمثل فى انفعالات الانسان ومشاعره ، ووجدناها هى الأخرى « منبثة فى أرجاء العالم » صالحة لتحقيق الهدف الذى يسعى هذا العقل الى تحقيقه . فصانع السلام ليس بحاجة اذن الى أن يحلم بالعالم الأمثل الذى كان فى وسعه أن يوجده على هذه الأرض لو أن الطبيعة البشرية كانت غير ما هى عليه . ذلك أن مهمته هى النفاذ ببصره الى ما وراء الصراع بحثا عن امكانيات وحدة جــديدة غير آبه لما قد يتعرض له من مخاطر وأهوال .

الفصل السادس عشر

الصحة العقلية فى عصر التآمر

تحدثنا فى الفصل السابق عن توخى الحكمة وسعة الأفق فى معالجة مواقف الصراع بين الأفراد والجماعات حيث يعرف كل من الفريقين موقف غريمه منه ، وهى ما يمكن أن نسميها مواقف الصراع الصريحة المكشوفة ، فاذا سمع أحدنا شخصا يفاجئه بقوله : « أنا لاأحبك ياصاحبى » . فقد يجيب على هذا التحدى السافر بالقول أو بالفعل فقد يرد قائلا : « وكذلك أنا لست أظن أننى أحبك » . أو قد يقول : « أنا لا ألومك على ذلك ولكن هلا نبهتنى الى تلك التصرفات التى تصدر عنى فتثير أعصابك ؟ » . وحيث يعرف الشخص عدوه ويواجهه على هذا النحو فان السبيل تكون ممهدة عندئذ اما للصلح أو للرد على العدوان بمثله — والأغلب أن تحمل الأساليب المتبعة فى كلتا الحالتين طابع الصراحة والوضوح .

على أننا فى أيامنا هذه يتهددنا عدو قد تزايد خطره واشتد . ذلك هو الشيوعية التى عرفت كيف تخفى دوافعها

وأساليبها على نحو يجعل من المتعذر ان لم يكن من المستحيل اكتشافها أو الاعتمـاد فى مواجهتها على الطرق الصريحة المعروفة .

فقد تحققنا اليوم بما لايدع مجالا للشك منأن الشيوعية لم تعد مبدأ تتخذه أمة تحدها حدود جغرافية معينة أساسا تقيم عليه أسلوب حياتها ، بل أصبحت قوة للتآمر تتنكر فى مختلف الأثواب ولا تكنّ احتراما للحـدود الجغـرافية ولا للعرف الدولى . وهى اذ تنهض بهذا الدور لا تكمن قوتها فى قوة أنصارها أو ضخامة عددهم ، وانما فى الدس والوقيعة والتفرقة وبعث الشك والريبة فى النفوس . وقد أصبحت حتى فى بلادنا قوة لها خطرها تستطيع أن تؤثر بطريق مباشر أو غير مباشر فى حياة كل منا باثارة مشاعر الحقد والخوف والريبة وضرب الهيئات المعادية لها بعضها ببعض ، وتحويل انتباهنا وشغلنا عن السعى الى تحقيق الأهداف والمثل التى نصبو اليها ، وباضطرارنا الى ممارسة حرياتنا والدفاع عنها فى حذر وتردد ، وبزعزعة ثقة المواطنين فى قدرتهم على تقييم مشكلاتهم الاجتماعية والعمـل على حلها . وعلى ذلك فليس فى مقدورنا أن نغفل حقيقة هامة هى أن الشيوعية تمثـل اليوم خطرا يتهـدد الصحة العقليـة والنفسية .

فما هى الأساليب التى يتبعها الشيوعيون المهندسون بيننا فتهىء لهم نصرا لا يتناسب مع قوتهم العـددية وانما يفوقها الى حد بعيد ، وكيف ينجحون فى اثارة العداوات بيننا على نحو يجعلنا ننهض عنهم بالعمـل على بث روح التفرقة التى ينشدونها ؟ وكيف استطاعوا أن يعيشوا بيننا دون أن يرتاب أحد من الناس فى وجودهم ومدى تغلغل نشاطهم ؟

وأولى الحقـائق التى يجب علينـا أن ندركها هى أن الشيوعية حركة تنظمها قوة خارج بلادنا تعمل بكل السبل على اخفاء نشاطها ، ويساعدها على النجاح فى خداعنا اتباعها أساليب التآمر والتسلل . ومعنى ذلك أنها تستعين على تحقيق أغراضها بمواطنين من بيننا .

وقد يبدو سخفا قولنا ان بلدا كروسيا يستطيع أن يجد بين مواطنينا فئة لاتتورع عن معاداة البلد الذى آواهم ونشر عليهم ظله ، فيتوسلون بالتآمر والتجسس والنميمة واثارة الفتنة واختلاق الأكاذيب الى اضعاف هذا البلد الى درجة تجعل منه فى نهاية الأمر لقمة سائغة لهذه القوة الأجنبية . ومع ذلك فتلك هى الحقيقة المزعجة التى بدأنا تتمثلها فى تلكؤ وبطء . فبينما الدافع المخرب الذى يستهدف هـدم

نظمنا الديمقراطية يأتينا من الخارج ، فان المعول الذى يستخدمه فى هذا الهدم مصدره داخل البلاد .

ومعنى ذلك أن روسيا الشيوعية لاتشن على الديمقراطية حربا قوامها الجيوش الجرارة ،بل تلجأ الى أساليب التسلل من طرف خفى عن طريق « المواطنين » الذين استهوتهم مبادئها . ولعل أدهى ما فى الأمر أن هؤلاء هم مواطنونا وجيراننا ، وأنهم لابد من أن ينظروا الى نشاطهم هذا على أنه خيانة لبلادهم ، يعتقدون بما لايدع مجالا للشك أنهم يعملون لصالحها اذ يسهمون فى محو « الديمقراطية الرأسمالية » لكى تحل محلها شيوعية ثورية أسمى هدفا وأنبل قصدا .

أما كيف يستهوى هؤلاء الأنصار ، وكيف يندسون بيننا ويحدثون من الأضرار ما لانسبة بينه وبين قواهم العددية ، فهو ما تسرده علينا القصة الجديدة التى بدأت أحداثها تتكشف لنا .

وأول ما نقف عليه فى هذا السبيل هو أن الشيوعيين الأمريكيين يتعذر التعرف عليهم ، سواء أكان معيارنا فى ذلك الصور التى رسمها لهم فنانو الكاريكاتير ، أم الصور التى احتفظنا بها فى أذهاننا عن البلاشفة كقوم هوايتهم التريض

وفى أيديهم أسلحة الموت — تلك الصــور التى تجمع بين فكرة قديمة عن الروس على أنهم شعب بدائى ، وعن الثوار على أنهم يتصفون بالعنف والقســوة ؛ أو كان معيارنا ، الشخصية الشيوعية كما يمثلها ستالين — أى شخصية الرجل المخادع الذى يقبل عليك وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة ويبسط اليك يمناه وفيها حمامة السلام بينما هو يخبىء فى يسراه ما يستطيع به أن يفتك بك ؛ أو كان هذا المعيار صورة الجاســوس الأجنبى الذى يطارده رجــال المخابرات فى الأفلام البوليسية — ذلك أن الشيوعى الذى أتقن فن التسلل والتآمر لاتنطبق صورته على صورة أى من هؤلاء على نحو يهيىء لنا التعرف عليه من صفاته البدنية أو تصرفاته الظاهرية .

فالشيوعى كعدو أبعث على الملل منه الى اثارة الاهتمام — ذلك هو ما أكده عميد كلية بروكلين فى الشهادة التى أدلى بها عن عناصر الفتنة فى ميدان التعليم اذ قال : « ان رئيس المعهد الذى يواجه مشكلة وجود الشيوعيين بين أعضــاء هيئة التدريس قد تمتعه دراسة الطريقة التى يفكرون بها أو الكشف عن زيف منطقهم وحججهم ، ولكن ليس ثمة أية خبرات مثيرة فيما عدا ذلك » . وعندما طلب اليه أحــد

أعضاء لجنة الأمن الداخلى بمجلس الشيوخ أن يتحدث عن خبرته المباشرة بنشاط الشيوعيين بين الطلاب أجاب قائلا :
« ان اجابتى عن هذا السؤال لن يكون فيها مايثير . فقد يمتع رئيس المعهد أو يثير اهتمامه بحث مشكلة زميل له متحرر صادق فى تحرره ، يدافع عن آرائه فى قوة وحماسة علما منه بأن الكثيرين غيره لا يؤمنون بما يؤمن به ، ولكن الشيوعيين لايتبعون هذا الأسلوب فى ممارسة نشاطهم ، بل يجدهم القائم على ادارة معهد كمعهدى به ما يقرب من سبعمائة مدرس أقرب شبها الى الحشرات التى تعيش فى باطن الأرض ولا تعمل الا فى الظلام . فقلما تراهم وقلما تسمعهم ويندر أن تلقى أحدهم وجها لوجه فى وضح النهار .. [1] .

ويلاحظ أن أولئك الذين اضطروا بحكم مناصبهم الى مواجهة خطر الشيوعيين يوما اثر يوم كما فعل عميد الكلية المذكور ، غالبا ما يكتسبون مهارة فائقة فى التعرف عليهم . وأقل ما يتعلمونه فى هذا المضمار هو أنهم يتنبهون الى وجود

---

(١) Hearings before the Subcommittee to Investigate the Administration of the Internal Security Act and Other Internal Security Laws of the Committee on the Judiciary, U.S. Senate, Eighty-third Congress, First Session on Subversive Influence in the Educational Process, Part IV, p. 567. Washington D.C. : U.S. Govt. Printing Office 1953.

مثل هذا الخطر حيثما ظهر اصرار عنيد من جانب البعض على الوقوف فى سبيل كل تقدم ، وحيثما صيغت الأفكار فىألفاظ جوفاء تجردت من معانيها . ورغم ذلك فانه كلما زادت معرفتهم بأساليب الشيوعية كانوا أميل الى تأكيد خفاء هذه الأساليب وتسترها .

واستطرد عميد الكلية فى الادلاء بشهادته موردا مثلا فرضيا يستشهد به على الأسلوب الذى يتبعه المدرسون الشيوعيون . « ولكى أوضح ما أقول ، لنفرض أن هذا المعلم يقوم بتدريس الانشاء لفصل من الفصول . فقد لايرد على لسانه ذكر الحرب الكورية أو سياسة أمريكا الخارجية أو المذهب الماركسى . ولكن تدريس هذه المادة يتيح له أن يعرف عن طلابه ما يكفيه لأن يستنتج أن أربعة أو خمسة منهم بالذات هم أكثرهم استعدادا للانضمام الى صفوف الشيوعيين . وكل ما عليه أن يفعله عندئذ فى سبيل التعبئة لهذه الصفوف ، هو أن ينقل أسماء هؤلاء الأربعة أو الخمسة الى منظم الحركة بين الطلاب ، وبذلك يكون قد نجح فى أداء مهمته . ويتضح لنا من هذا خفاء العلاقة القائمة بين عمله كمدرس ونشاطه كمروج للشيوعية »[١] .

(١) نفس المصدر ص ٥٦٨

وطبيعى أن الغالبية العظمى من الأمريكيين العاديين لم تتح لهم فرصة مشاهدة التآمر الشـــيوعى عن كثب ، وان أتيحت فبصورة عارضة ولفترة موجزة لا تهيىء لهم الانتقال من مرحلة المشاهدة الى مرحلة الدرس والفهم . وعلى ذلك فهم اذا بحثوا عن الشيوعيين فانمـــا يفعلون ذلك عادة وفى أذهانهم صورة عنهم قوامها الفكرة التى درج الناس على تناقلها ممزوجة بمشاعر الخوف والكراهية التى تتأثر بها حياتهـــم .

وقد أطنبنا فى الحديث عن هذه النقطة نظرا لأن الشيوعى الحقيقى الذى يندس بيننا ليتآمر علينـــا كثيرا ما وجـــد العون والحماية فى اعتقاد غالبيتنا أن فى استطاعتهم أن يتعرفوا عليه حيثما وجد ، وأن يفيضوا عليه من كراهيتهم العميقة ما هو جدير به . وعلى هذا الأساس يظن البعض أنهم اذا أحسوا بمثل هذه الكراهية نحو أى انسان فلابد وأن تكون قد مسته الشيوعية على أقل تقدير . وعلى ذلك فاذا كانت هذه المشاعر تجتاحهم نحو عدد كبير من البشر فلا مفر لهم من أن يلصقوا تهمة الشيوعية بهم جميعا . هذا بينما نجـــد آخرين يميلون الى تقبل النـــاس ومحبتهم على أســـاس ما يظهرونه ، ويعجزون عن رؤية أحد تنطبق عليه الصورة

التى انطبعت فى أذهانهم عن الشيوعيين فلا تثور فى نفوسهم مشاعر الحذر أو الكراهية نحو الشيوعيين فى عبثهم وتآمرهم لأنهم لايحملون أى طابع يميزهم عن غيرهم ، ولأنهم يحرصون على عدم اثارة الشكوك والانتباه .

وقد شرعنا الآن فى فهم الأساليب التى يتبعونها والأثواب التى يتنكرون فيها لحماية أنفسهم . ونظرا لأن الكثيرين لم يألفوا هذه الأساليب بعد ، ولأن أحدا لم يربط بينهما وبين مشكلة الصحة النفسية بوجه عام ، فقد يجدر بنا أن نناقش بعضها فيما يلى ونبين كيف توسل بها الشيوعيون لتعكير صفو حياتنا .

فقد يتنكر الشيوعى فى ثوب الأحرار الصادقين ويدعى لنفسه أهدافهم وأساليبهم ، فيندس وسط جماعات وهيئات هو أبعد ما يكون عن أن يؤمن بمبادئها ومثلها ، ويأخذ على عاتقه هدم هـذه المبادىء والمثل والتشكيك فى قيمتها وجدواها . فهو اذ يتظاهر بالحرص البالغ على تحقيق العدالة الاجتماعية والاقتصادية ، وعلى صيانة حقوق الأقليات والحريات المدنية ، وعلى نشر التعليم وتعميم الاصلاح السياسى ، ينجح فى تحقيق عدد من الأهداف الدنيئة التى يسعى الى تحقيقها .

ففى عالم يسكنه عدد لايحصى من المحرومين والبؤساء الذين يتلهفون على من يمكنهم أن يثقوا به ويعتمدوا عليه فى الخلاص من حرمانهم وبؤسهم ، كثيرا ما ينجح الشيوعيون فى تمثيل دور المنقذ الأكبر متوسلين الى ذلك بتشجيع حركات وتوزيع مطبوعات تحمل فى ظاهرها طابع التحرر الصادق ، وتجتذب اليها أناسا كثيرين ممن يحرصون مخلصين على تحرير البشرية واسعادها ويحملون للشيوعية بطبيعة الحال ألد العداء . وهم اذ يفعلون ذلك يخلقون جوا تفقد فيه اتجاهات التحرر ثقة الناس بها ، ويحشر فيه الكثيرون من أعداء الشيوعية فى زمرة الشيوعيين ، فتذهب جهودهم فى محاربتها أدراج الرياح ؛ ويحل فيه نوع من الحذر والتردد الذى يضر أسلوب الحياة الأمريكية محل ما اتسم به هذا الأسلوب من تلقائية وشجاعة وتحرر ، وبذلك يتسرب الخوف الى نفوس أناس أرادوا الخير ولكنهم فقدوا الثقة فى قدرتهم على تحقيقه . ولما كانوا يفتقرون الى الوقت الذى يتيح لهم اجراء ما يلزمهم من تحريات للتحقق من صدق كل هيئة تدعو الناس الى التعاون معها على الاصلاح ، فانهم يجنحون عادة الى قصر الاسهام بجهودهم على الهيئات التى ثبتت أقدامها ، بينما تتدهور الهيئات الناشئة التى تعتبر

عاملا حيويا من عوامل استمرار نمو المجتمع الذى نعيش فيه . وبهذا يدب الوهن والضعف فى أوصال مبادىء التحرر التى قام عليها نظامنا الديمقراطى .

تلك هى الأهداف التى يحققها الشيوعيون وهم يرتدون ثياب الأحرار ، وكذلك وهم يندسون بين أحرار لم تتسرب مشاعر الشك الى نفوسهم نظرا لأننا لم تتنبه الى الصفات التى تميزهم الا بالتدريج . ويبرز من هـــذه الصفات ثلاث على أقل تقدير .

أولها علو الضجيج الذى يثيرونه تجاه كل حـــالة من حالات الظلم أو مجافاة الانصاف يتخذون منها « قضية » يدافعون عنها . فقد تبين لنا بما لايدع مجالا للشك بعد أن شاهدنا العديد من الأمثلة على ذلك أنهم لايهدفون الى معالجة الأمراض التى يعانى منها المجتمع الانسانى وانما الى تجسيمها وابرازها على نحو يمكن ضحاياها من رؤيتها بجلاء ووضوح، على أن يضمنوا فى الوقت نفســه نيل دورهم كمنقــذين ومخلصين حقه من الظهور والاعلان . ويمكن القول بصريح العبارة أنه لو أن هذا المجتمع لم يقدم لهم حالات الظلم التى يولولون عليها لاضطروا الى اختراع هذه الحالات واختلاقها. صحيح أن الحر المؤمن بتحرره قد يندد فى حماسة واصرار

بالظلم الذى أخـذ على عاتقه مناهضته حتى يوقظ أولئك الذين غفلوا عنه ويشحذ همتهم لاتخاذ اجراء حياله ، الا أنه مع ذلك لايرفع عقيرته بالصراخ بغية تجسيم المشكلة والتشهير بالمجتمع ولا شيء غير ذلك . فعندما نعلم مثلا أنه قد أشيع فى الخارج ، بما فى ذلك فرنسا وانجلترا ، أن الاقتصاص قد أصبح ظاهرة مألوفة فى المحاكم الأمريكية ، فلن تشك لحظة فى أن الشائعة مصدرها شيوعى ، ولا يمكن أن يكون الأحرار هم الذين روجوا لها . فالأحرار لا يتوخون مطابقة كلامهم لواقع الأمر فحسب ، وانما هم فى العادة يشفعون نقدهم ببرامج حكيمة للتوجيه والاصلاح .

وتؤدى بنا هذه الحقيقة الى الوقوف على فرق آخر بينهما : هو أن الأحرار يريدون للمشكلات أن تحل بينما الشيوعيون يريدون لها أن تبقى دون حل . وذلك درس تعلمه الكثيرون ممن أقبلوا فى سذاجة على مؤازرة مشروعات « الاصلاح » التى دعا اليها الشيوعيون ، ودفعوا ثمن تعلمه غاليا . فقد عرفوا أنه بالرغم من كل ما أريق من مداد وسود من ورق وعقد من اجتماعات وألقى من خطب فان شيئا لم يتحقق على الاطلاق . ذلك أن الشيوعيين لايستطيعون من حيث المبدأ أن يدعوا شيئا يتحقق نظرا لأن المشكلات

« المستعصية » هى بضاعتهم التى يتجرون فيها . ولهـذا نجدهم يتوسلون بهذا الأسلوب أو ذاك من أساليب التعويق لكى يعترضوا سبيل كل المحاولات الساعية نحو الاصلاح . وعلى ذلك فان الضجة التى يثيرونها لايمكن أن تتمخض عن برنامج معقول من برامج التطور والنهوض .

والفرق الثالث وثيق الصلة بسابقه ؛ فجهودهم لاتقف عند حد عرقلة مساعى الاصلاح ،وانما نجدهم كذلك يصبون المشكلة فى قالب يبدو معه أن حلها لايمكن أن يتأتى الا عن طريق العنف . بمعنى أن كل حالة من حالات الظلم الاجتماعى أو التفرقة العنصرية أو التستر على المخالفات المالية يخلع عليها ثوب يحمل طابع « المنطق » الشيوعى ، بحيث يوحى بأن من المستحيل على القوى المتعارضة أن تتفق أو تتعـاون على الوصول الى حل مشترك ، بل لابد لها من أن تظل متعارضة الى أن تحطم احداها الأخرى . وعلى النقيض من ذلك نجد أن من أهم مميزات الأحرار الصادقين ايمانهم بأن مجتمعا كمجتمع فيه متسع للناس على اختلاف ألوانهم وتباين وجهات نظرهم وتعددها ؛ وبأنه حتى هؤلاء الذين يعتنقون آراء تختلف كل الاختلاف عن آرائهم — لهم حقوقهم التى لامراء فيها ولا جدال ؛ وبأن مشكلاتنا يمكن أن تحل دون حاجة

بالفرق المتعارضة الى أن تشتبك فى حرب لاهوادة فيها الى أن تنجح احداها فى افناء الأخرى .

وليس ادعاء التحرر هو الثوب الوحيد الذى يخلعه الشيوعيون على أنفسهم لحمايتها ودفع الشبهات عنها ، وانما قد نجدهم من ناحية أخرى ينخرطون فى صفوف الرجعيين يشجعونهم على الصاق تهمة الشيوعية بالأحرار ، وعلى حصر تفكيرهم فى أضيق الحدود ، والعمل على عزل أمريكا عن مسرح السياسة الدولية حتى تتخلى عن دورها كحليف قوى للدول المناهضة للشيوعية وللتوسع الشيوعى . وكما أن الأحرار الأمريكيين ليسوا بشيوعيين كذلك الرجعيون . فكلاهما نتاج طبيعى للمجتمع الذى نعيش فيه ولأسلوب الحياة الذى اتخذناه لأنفسنا ، وكلاهما لعب دوره فى تشكيل السياسة التى اختطها هذا المجتمع . ومع ذلك فان الرجعيين عندما يرمون الأحرار بالشيوعية فهم يعملون دون وعى منهم على خدمة أهداف الشيوعيين .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد أن الرجعيين لم يختلطوا بالشيوعيين بالقدر الذى فعل الأحرار ، ذلك أنهم يفضلون لأسباب ترجع الى تكوين شخصيتهم وفلسفتهم الاجتماعية أن يقصروا علاقاتهم واتصالاتهم على الطبقة الاجتماعية

والاقتصادية التى ينتمون اليها ؛ بينما يميل الأحرار الى انشاء العلاقات مع مختلف الطبقـات التى يتألف منهـا المجتمع الأمريكى . على أن أهم ما يؤدى اليه هذا الفرق بين الرجعيين والأحرار هو أن الرجعيين يكونون أبطأ من الأحرار فى فهم أساليب الشيوعية ووسائلها نتيجة لأنهم لاتتاح لهم فرصـة مشاهدة الكثير منها ، ولأنهم يركنون بالتالى الى الصورة التى كونوها فى أذهانهم عن الشيوعيين يتخذونها معيـارا للحكم على الناس . وعلى أى حال فان قلة فرص الرجعيين فى الامتزاج بالشيوعيين لم تمنعهم من أن يقدموا لهم العون والمؤازرة دون أن يفطنوا الى ذلك .

مثال ذلك أن رمى منظمة كاليونسكو بتهمة الشيوعية أو الدعوة الى خروج أمريكا من الأمم المتحدة بدافع الوطنية الضالة ليس فى صالح طائفة بقدر ما هو فى صالح الشيوعيين. ويصدق مثل هذا القول كذلك بالنسبة لما ينادى به البعض من فرض اجراءات التفرقة العنصرية وسن القوانين التى تحد من فرص الهجرة الى أمريكا . وهنا نواجه ظاهرة من أغرب الظواهر التى يتميز بها عصر التآمر الذى نعيش فيه تتمثل فى أن الرجعيين يتخذون فى سـبيل تحقيق أهدافهـم مواقف ويتصرفون تصرفات هى نفس المواقف والتصـرفات التى

يتخـذها ويأتيها الشيوعيون لتحقيق أهـداف تختلف عن أهداف الرجعيين كل الاختلاف . فهم يميلون الى تقسـيم الناس الى طوائف وطبقات وبالتالى الى منتمين ودخـلاء وسادة وأتباع ، وهم يمقتون التطور الاجتماعى ويعادونه . وبالرغم من أن هذه الاتجاهات والسمات لاتجعـل منهم شيوعيين أو فاشيين ، الا أنها تساعد على خلق ذات الفروق الاجتماعية والاقتصـادية والعنصرية والقـومية التى تتيح للشيوعية البقاء والانتعاش . وكثيرا ما نعمل على استمرار المشكلات التى يولول عليها الشيوعيون فى ذات الوقت الذى يأبون فيه اتاحة الفرصة لنا لكى نعمل على حلها بالطـرق الديمقراطية السوية .

تلك اذن هى بعـض أسـاليب التـآمر التى يتبعهـا الشيوعيون : فهم يتنكرون فى ثياب الأحرار من ناحيـة . ويعملون من ناحية أخرى على اثارة القلق فى نفوس الرجعيين على نحو يضمن اصرارهم على رجعيتهم ومغالاتهم فى جمودهم كما لم يفعلوا من قبل ، وبذلك يعاونون الشـيوعيين على توسيع الفجوات بين الطبقات والأجناس والأمم على نحـو يتعذر معه التطور التدريجى الذى يستطيع وحده أن يخفف من حدة المشكلات الاجتماعية ويحول بينها وبين الجمـود والاستعصاء .

على أن ثمة أساليب أخرى يتوسل بها الشيوعيون لتحقيق أهدافهم . فهم يستغلون العلاقات الشخصية أدنأ استغلال وأدعاه الى افساد الخلق . ذلك أنه اذا كان لنا نحن البشر ألا ينفق كل منا وقته وطاقته فى حماية نفسه والدفاع عنها ، فلابد أن تكون الثقة المتبادلة — لا الريبة وسوء الظن — هى رائدنا فى حياتنا ، ولابد أن يكون فى استطاعتنا تقبل صداقة الآخرين ومعونتهم على أنها حقيقية لا زائفة . فاذا انقلبت الصداقة المحض الى صداقة مغرضة تهدف الى تحقيق أغراض شخصية ، فقدت الحياة جوهرها ولبها . أما اذا أصبحت وسيلة للتآمر والفتنة ، فان الضرر الذى تحدثه ضرر بالغ لايسبر غوره ، خاصة اذا كان ضحاياه عقول أبنائنا ونفوسهم الغضة .

ونورد فيما يلى — كمثل من أمثلة الصداقة المغرضة كما ينظمها الشيوعيون — جانبا من الشهادة التى أدلت بها احدى المعلمات اللائى يعملن لحساب الشيوعية فى أمريكا — أمام لجنة الأمن الداخلى التابعة لمجلس الشيوخ . قالت تتحدث عن الدور الذى لعبته فى هذا الاتجاه :

— اننى لاأشك لحظة فى أن الضرر الذى أحدثته بالغ الأثر .

— وكيف كانت علاقتك بالطلاب ؟

— كنت أعاونهم على حل الكثير من مشكلاتهم . وكنت أعمل معهم فردا فردا . وكنت أحرص دائما على دراستهم وتفهمهم . وكنت أبدى لهم من المحبة والعطف المزيد . وكنت محبوبة بينهم الى أقصى حد.

— وهل تعتقدين أنك نجحت فى اقناع بعضهم باعتناق المبادىء الشيوعية ؟

— بكل تأكيد [1] .

ففى مجتمع كمجتمعنا لابد لنا أن نعبر عن ايماننا بجدارة الانسان وقيمته بمقدار ما يبديه من ثقة فى أمانة من نعيش بينهم وصدق نواياهم . وعلى ذلك فعندما يعمد الشيوعيون الى استغلال العلاقات الشخصية لتحقيق مآربهم ونشر مبادئهم على هذا النحو الذى يجافى النبل والشرف فانهم يطعنون حضارتنا فى الصميم .

ويلجأ الشيوعيون كذلك الى عرقلة المساعى التى تبذل

---

(١) من حديث دار فى الجلسة بين المحقق Senator Ferguson وبين Dr. Bella V. Dodd. Report of the Subcommittee to Investigate the Administration of the Internal Security Act and Other Internal Security Laws, to the Committee on the Judiciary, U.S. Senate, Eighty-second Congress, Second Session on Subversive Influence in the Educational Process. Washington D.C. : U.S. Govt. Printing Office, January 2, 1953.

فى سبيل تحقيق السلام . فهم يضربون الطوائف والأحزاب بعضها ببعض ، وبذلك تضيع جهود المناهضين للشيوعية فى قتال بعضهم بعضا بدلا من أن تتفق فى مواجهة العدو أو فى تحقيق أهداف مثمرة ، كما يفقد النـاس ثقتهم فى جدوى الأساليب السوية المعقولة فى تهيئة جو تسوده مشاعر المحبة والوئام . وقد أتيحت لنـا فرص مشاهدة هذه الأساليب الملتوية فى قاعات الأمم المتحـدة وفى غيرها من الهيئـات والمنظمات . فقد عرفنا مثلا أن بين الفروق التى تميز احدى نقابات العمال الشيوعية عن قرينتها الشرعية ، دأب الأولى على الدعوة الى الاضراب بلا سبب أو مسوغ ، وعملها على استمرار حركات الاضراب واستعصائها ، ورفضـها اتاحة الفرصة لاجراءات الصلح والتحكيم لكى تأخذ مجراها .

والشـيوعيون العاملون فى الميـدان يتبعون أساليب الخداع المنظمة . فهم يكذبون ويشوهون الحقائق . بل منهم من يعيش تحت اسمين امعانا فى الخداع والتضليل . فيعجز المواطنون العاديون — ان لم يكن رجال المباحث والبوليس — عن التعرف عليهم . فالرجل العادى الذى يدير شئون حياته ويقابل الناس فيتقبلهم على علاتهم قد يعرف فلانا باسـمه وشخصه والوظيفة التى يشغلها والتصرفات التى يبديها ،

ولكنه لايعرف هــذا الشخص ذاته وهو يمارس نشـــاطه الشيوعى تحت اسم مســتعار . ويذكرنا ذلك بأســطورة اسپانية قديمة عن أحدب يقضى نهاره فى القيام ببعض الأعمال اليدوية ينال عليها أجره كما ينال احسان أولئك الذين يستثير عطفهم وشفقتهم ، ثم ينقلب بالليل الى شيطان أوتى القدرة على الطيران فوق أسطح المنازل يصيخ السمع وينفذ البصر الى أسرارهم ليسبب لهم المتاعب والأضرار بافشائها . فما أكبر الشبه بين هذا الأحدب وبين الشيوعيين الذين يختلطون بالناس فى حياتهم اليومية وينجحون فى الوقت ذاته فى احداث الشغب وبث روح العداء والتفرقة بينهم .

ويعمل الشيوعيون كذلك على بعث الشك واليأس فى نفوسنا من جدوى الطرق الديمقراطية فى تحقيق الأهداف ؛ فالمذهب الشيوعى ذاته يقوم على افتراض عدم صلاحية هذه الطرق ، اذ لو تسنى تطبيقها لأمكن الطعن فى صحة المنطق المادى . واذا تيسر حل المشكلات بالطرق السوية المعقولة تعذر تراكم مشاعر الصد والحقد الى درجة تتيح لها اشعال نار الثورة فى النفوس .

ويسير هجوم الشيوعيين على الأساليب الديمقراطية فى احد اتجاهين فهم اما أن يحاولوا عرقلتها واعتراض سبيلها

أو يغضوا من شأن النتائج التى نحققها ان هم عجزوا عن عرقلتهــا .

وقد كان اتباع هــذا الأسلوب — أســلوب العرقلة والتعويق — هو الذى هيأ لحفنة من الشيوعيين أكثر من فرصة لانتزاع السيطرة على هيئات غير شيوعية ثم العمــل على توجيهها الوجهة التى تحقق أغراضهم ومصالحهم . فهم لم يفعلوا ذلك باقناع أغلبية أعضاء هذه الهيئات باعتناق المذهب الشيوعى ، بل باستنفاد طاقتهم وتحطيم أعصابهم بالاصرار على اتخاذ موقف المعارضة والمناهضة الذى يستحيل معــه السير فى طريق العمل أو الانتاج . وقد عرف الكثيرون منا الآن هذا الأسلوب الشيوعى من أساليب التآمر ، وكيف نجح القليلون منهم فى الفت فى عضــد الأغلبية المعــادية للشيوعية ، والتى تعجز رغم رجحان كفتها عن الصمود فى وجه العناد والاصرار والسلبية التى لاتهدأ ولا تلين ، فيئول أمر المنظمة فى النهــاية الى الشــيوعيين يدبرون سياستها ويديرون دفتها . على أن ذلك لم يتحقق لهم الا بعد أن يئس الآخرون فقطعوا صلتهم بالمنظمــة أو كفوا عن حضــور اجتماعاتها . وعلى هذا النحو نجح الشيوعيون فى احراز نصرين فقد « أثبتوا » أن الطرق الديمقراطية نوع من الاجهاد

الذى لاجدوى منه ولا طائل تحته ، وورثوا فى الوقت نفسه اسم المنظمة وسمعتها وامكانياتها وأصبح فى استطاعتهم أن يستغلوها لتحقيق أغراضهم الخاصة . صحيح أن أمرها لابد وأن ينكشف ان عاجلا أو آجلا . ولكن غالبا مالايتم ذلك الا بعد فوات الأوان نتيجة لأن الأعضاء المنسحبين لم يدركوا أن القلة المناهضة كانوا من الشيوعيين ، ولأن من آلت اليهم شئون المنظمة لايسارعون الى تغيير اسمها وعملائها .

أما الغض من شأن ما حققته الديمقراطية فيتخذ صورا عدة . فالرأسمالية مثلا لابد وأن تظل فى أعين الناس دائما مصدر الشر وأس البلاء ، وعلى ذلك فالشيوعيون لايعترفون أبدا بالاصلاحات أو التطورات التى تمت فى ظل النظام الديمقراطى . وهم يطعنون فى الاجراءات القانونية التى تتخذها ، فحتى حيث تتخذ جميع الخطوات التى تكفل تحقيق العدالة والانصاف ، وحيث يمنح المتهم حق الاستئناف المرة تلو المرة ، لايتورعون عن الباس من صدر عليه الحكم ثوب الشهداء ان كان فى ذلك ما يخدم أغراضهم .

ويعمد الشيوعيون كذلك الى بث روح الفوضى والشك باساءة استخدام العبارات الدالة على مفاهيم تعتبر من الأسس التى قامت عليها حضارتنا . ومن أمثلة ذلك

استخدامهم عبارة « الحرية العلمية » على نحو يجعلها تشمل حرية التآمر واستخدامهم عبارة « الحزب الشيوعى » لكى يدخلوا فى روع الناس أن الشيوعية حزب مثلها فى ذلك مثل أى حزب سياسى آخر فى أمريكا .

كما أنهم يبثون مثل هذه الفوضى والريبة فيما يتعلق بالمواد الدستورية التى قصد بها الى صيانة الحريات . فقد بدأ الكثيرون منا يدركون مثلا أن معاودة من يجرى استجوابهم أمام لجان الكونجرس اللجوء الى المادة الخامسة المعدلة من الدستور ليست محاولة صادقة للدفاع عن النفس بقدر ما هى وسيلة لعرقلة هذه التحريات والوقوف فى سبيل تقدمها . وقد شهدنا بأنفسنا احدى جلسات لجنة الأمن الداخلى التابعة لمجلس الشيوخ ورأينا أكثر من مرة كيف يساء استخدام هذه المادة التى تنص على أنه لايجوز اجبار أحد على أن يشهد ضد نفسه . فقد دعى اثنان من الشهود لاستجوابهما بشأن انتمائهما الى الحزب الشيوعى بعد أن جمع من الأدلة والقرائن المحسوسة ما يكفى لادانتهما . على أن الشاهد الأول دأب على أن يجيب عن كل سؤال اثر سؤال بتلك العبارة التى لم يفت المحققين مغزاها : « أمتنع عن الاجابة نظرا لأن اجابتى قد تديننى » . أما الشاهد الثانى

فقد أجاب عن عدد من الأسئلة العادية اجابات صريحة وسريعة ، وما ان وجه اليه سؤال يمس علاقته بالحزب الشيوعى حتى سارع بالرد كما لو كان السؤال قد ضغط فيه زرا كهربيا : « أمتنع عن الاجابة نظرا لأن .. » وهنا أسقط فى يد مدعى اللجنة فأجاب قائلا : « ليس عندى المزيد من الأسئلة » وانتهى الأمر عند هذا الحد .

صحيح أن فى استطاعتنا أن نقول ان الشيوعى يدين نفسه ضمنا بامتناعه عن الاجابة . ولكننا اذا أخذنا فى اعتبارنا خطط التآمر كوحدة بدا لنا الأمر أعمق مغزى من ذلك . لأن افتضاح أمر فرد لايضع حدا للخلط الذى أثير حول الدستور ومواده ، ذلك الخلط الذى ساد بيننا بدرجة تدعو الى الأسف والأسى .

وقد أدى هذا الخلط بالكثيرين من المواطنين المؤمنين بحرياتنا المدنية المخلصين لها الى أن يمارسوا ويجيزوا ممارسة « قانون دستورى صنعوه على أيديهم »[1] على حد تعبير روبرت كوشمان . فهم يغفلون حقيقة أبرزها أحد كبار مشرعينا منذ سنوات مؤداها أن « صيانة الدستور للأفراد

---

(1) "Homemade constitutional law" Robert E. Cushman, "Academic Freedom and Responsability" Ithaca, N. Y. : Cornell *Daily Sun.*

مقصورة على مواقف الخطـر الحقيقى ولا تتعـداها الى الاحتمالات البعيدة التى قد تنشأ خارج المجرى العـادى للقانون » ، ويتوسعون بالتالى فى تفسير هذه المادة على نحو يفقدها معناها ويؤدى الى عكس المقصود منها . ولعل ذلك يرجع الى أن كراهيتهم للشيوعية وللحكم الاسـتبدادى المطلق فى أية صورة من صوره قد أدت بهم الى أن يتحمسوا فى الدفاع عن حرياتهم بدرجة أعمتهم عن حقيقة أن الشيوعيين أنفسهم كثيرا ما امتنعوا عن الاجابة فى غير مواقف الخطر — أى حيث لايوجد أى اتهام بارتكاب جريمة على الاطلاق ، فلم يكن هدفهم من الامتناع عن الاجابة فى بعض الحالات الا حماية مراكزهم ومناصبهم وفى بعضها الآخر مجرد عرقلة القانون وتعويقه . فالدستور اذن لاينص على الامتناع عن الاجابة على هذا النحو ، وليس فى السكوت على مثل هذا الانتفاع حماية للدستور أو دفاع عنه .

وقد ضاعف بعض هؤلاء المواطنين هذا الخلط بامتناعهم أنفسهم عن الاجابة عن أسئلة لم يكن من الممكن بأى حال أن تضر الاجابة عنها بصالحهم ، حيث انهم لم يرتكبوا أى مخالفة ولم يتهموا بارتكاب أى مخالفة . وبالرغم من أن مثل هذا الرفض كان يصب فى قالب القانون الدستورى ، الا أنه لم

يكن سوى تعبير عن الاحتجاج ضد جلسات الكونجرس فى حد ذاتها ، أو ضد ما كانوا يشعرون بأنه سوء استغلال للسلطة من جانب المحققين .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يلاحظ أن الكثيرين من المواطنين الذين لم يتعد اهتمامهم بحرياتنا المدنية حديثهم عنها دون أن يؤمنوا بها أو يثقوا فى جدواها ، قد بدأوا يعبرون عن شعورهم بأن الحصانات الدستورية قد قدم عليها العهد ، أو بأنه ينبغى وقف العمل بها الى حين ، حتى يتسنى فرض سياسة حازمة حتى ولو أدت هذه السياسة الى المساس بالقانون الدستورى . وبذلك يسود الخلط وتشيع الفوضى ويعيث الشيوعيون فسادا فى مرتعهم الخصب .

والأسلوب الأخير الذى يتبعه الشيوعيون أسلوب يجدر بنا أن نعتبره اتجاها عاما أكثر منه واحدا كبقية أساليبهم — ذلك هو التسلل والاندساس . ويبرز لنا هذا الفرق الأساسى بين « الحزب الشيوعى » وبين أحزابنا السياسية فى أمريكا . فهذه الأخيرة تسعى الى الفوز عن طريق الحصول على أغلبية الأصوات ، بينما يسعى الحزب الشيوعى الى فرض نفسه عن طريق العمل فى الخفاء داخل المنظمات القائمة بالفعل فى المجتمع . اما بتمزيقها والعمل على اضعافها ، أو باعادة تشكيلها على نحو يتفق وأغراضه .

فالحزبان العاملان على مسرح السياسة الأمريكية ، الحزب الجمهورى والحزب الديمقراطى يتصف تنظيمهما بالمرونة وينبغى أن يظل كذلك حتى يتيح لهما احراز الأغلبية عن طريق الانتخابات . ويمكننا دون محاولة المساس بالدين أن نقول ان السياسى الأمريكى أكبر نصير للدعوة الدينية : « من أراد أن يأتى ورائى فليأت[1] » ، لأن مجرد تفكيره فى السير على مبدأ مؤداه « لن يتبعنى الا أولئك الذين يتفقون معى فى كل ما أرى وما أفعل » معناه أنه آثر الانتحار فى عالم السياسة . وبالرغم من أن أعضاء اللجان القومية وقادة الأحزاب فى الكونجرس يتحدثون عن تشكيل الحزب وتنظيمه ، الا أنهم لا يعنون بذلك أكثر مما تسمح به الظروف المحيطة بطريقة أخذ الأصوات : حقيقة أن أعضاء الحزب الواحد قلما يتفقون فيما بينهم تمام الاتفاق بل كثيرا ما يختلفون على مسائل جوهرية وحساسة ، وأن كل مواطن يستطيع أن ينهى عضويته فى حزب لينضم الى الحزب الآخر ، وأن الأرجح أنه يفعل ذلك اذا شعر بأن ضغطا يفرض عليه ، وأن كل معركة انتخابية جديدة تتطلب بذل الجهد لكسب

---

(١) الاشارة الى الآية « من أراد أن يأتى ورائى فلينكر نفسه » انجيل بطرس ، الاصحاح الثامن : ٣٤

أصوات المستقبلين وأصوات المنشقين على الحزب المعارض .
وقد نمل سماع الخطب السياسية التى تطنب فى الحديث عن لاشىء لأنها تحاول ارضاء الناس جميعا ، وقد نسخر منها أو نفقد الثقة فى جدواها وقيمتها ، ومع ذلك فطالما ظلت هـذه الخطب هى وسيلة اتصال ساستنا بجماهير المنتخبين فلن نخشى أبدا احتمال وجود أى تشابه بين أحزابنا السياسية وبين الحزب الشيوعى .

أما الحزب الشيوعى ، فنظـرا الى كونه أداة للتـآمر لاهيئة تقوم على الفوز بأصوات الناخبين ، فلا بد من أن يكون متماسكا الى أقصى حدود التماسك ، ولا بد أن يكون تنظيمه الداخلى والاتفاق بين أعضائه تاما . وليس مما يتفق مع تكوينه أن يسمح لهؤلاء الأعضاء بالانسحاب منـه ان شاءوا خشية أن يفشوا فى الخارج سر ما وضع من خطط وما نفذ فى الداخل . ونحن نعلم من شهادة الكثيرين أن من أشق الأمور محاولة الانفصال عن الحزب الشيوعى بعـد الانضمام اليه . فبالرغم من أن من الممكن فصـل الأعضاء لاعتناقهم آراء « خاطئة » أو لمحاولتهم الاخلال بالنظام ، الا أنه ليس فى استطاعة أى منهم أن ينهى عضويته من تلقاء نفسه . ونظرا لأن التكتم عامل جوهرى فى تشكيل الحزب

ونشاطه ، ونظرا لأن الانسان — حتى فى رأى الشيوعيين أنفسهم — لايمكن أن يعتمد عليه اعتمادا لايرقى اليه الشك، فان أولئك الذين تسند اليهم مهام التسلل أو التنظيم كثيرا ما يظلون غير معروفين لأكثر من عضوين أو ثلاثة أعضاء آخرين فى الحزب . وعلى ذلك فجدير بنا أن نتساءل مع شيكسبير قائلين : « وأى قيمة للاسم وأى دلالة ؟! »[1] فحيث يتعلق الأمر بالشيوعية يمكننا أن نكون على يقين من أن ما نسميه حزبا أو يسمى نفسه حزبا ويدعى له كل ما للأحزاب من حقوق وامتيازات ليس بأية حال حزبا بالمعنى الذى نفهمه ، وانما أداة للتسلل والتآمر .

تلك اذن هى مختلف الأساليب التى يستعين بها الشيوعيون على التخفى وعلى تحقيق أهدافهم المخربة ؛ فالشيوعى يندس بين صفوف الأحرار محاولا اظهار عطفه على المحرومين وساعيا فى الوقت نفسه الى هدم ثقة الناس بمن اندس بينهم . وهو يدفع الرجعيين الى المغالاة فى الجمود والدعوة الى العزلة حتى يتعذر علينا حل مشكلاتنا فى عالم متغير ، وحتى تفقد الديمقراطية الأمريكية ثقة الناس بها فى مختلف الأقطار التى لم تسخ عليها الطبيعة ، وفى غير أمريكا

(١) William Shakespeare, *Romeo and Juliet* Act. II Sc. II:43

من البلدان المعادية للشيوعية . وهو يسيء استغلال العلاقات الشخصية بين الصديق وصديقه والمعلم وتلاميذه والموجه ورواد المؤسسة التى يعمل فيها . وهو يعمل على تشتيت الجهود التى تبذل فى سبيل تحقيق السلام ؛ وهو يمارس الكذب والخداع ، وهو يبث روح اليأس وسوء الظن فى جدوى الطرق التى تتبعها الديمقراطية فى حل المشكلات وبلوغ الأهداف . وهو يسيء استخدام العبارات التى تنص على مبادىء هى من صميم حضارتنا فتصبح مصدرا للصراع بدلا من أن تكون عاملا على الوحدة . وهو يثير الخلط بشأن حصاناتنا الدستورية باساءة استغلالها فى غير المواضع التى سنت من أجلها . وهو ينشد النصر فى عمليات التسلل الخفية لا عن طريق كسب الأصوات فى الانتخابات الحرة .

ويمكننا أن نعتبر ما سلف صورة جانبية للتآمر . ومن المرجح أننا لن نستطيع أن ندرس هذه الصورة ثم نجيل أبصارنا فى الحشد البشرى من حولنا لننتقى الشيوعيين المندسين فى وسطه دون أن نخطىء . ومع ذلك فان مثل هذه الدراسة قد تعيننا على التعرف على الشيوعى وهو يمارس نشاطه ، كما أنها تقلل احتمال وقوفنا حائرين عاجزين أمام مشكلة التآمر أو بحثنا عن الشيوعيين وفى أذهاننا الصورة

التى رسمها له فنانو الكاريكاتير ، أو حتى مجرد الصورة التى رسمتها لنا مشاعر الكراهية والتحيز التى تؤثر فى حياتنا.

وفضــلا عن ذلك فانه كلما زادت معرفتنا بالشــيوعية والأساليب التى تتبعها فى ممارسة نشاطها بيننا قلّ احتمال تهاوننا فى اتجاهات التصرف والتفكير التى قام عليها نظامنا الديمقراطى والتى ينضج بها الفكر وينتعش . فبدلا من أن يتسرب الى أذهاننا أن لهذه الاتجاهات علاقة بالشــيوعية المندسة فى صفوفنا ، سوف نرى أنها على الطرف النقيض منها ، وأنها أقوى الأسلحة التى يمكننا أن ندفع بها عن أنفسنا خطر المتآمرين الذين يبغون اتخاذنا نحن أداة لهدم ذات المبادىء التى نسعى الى بنائها ودعمها .

الفصل السابع عشر

الاستعداد لمواجهة التآمر

وعندما ننتقل من تحليل الأساليب التى ينتهجها التآمر الشيوعى الى التساؤل عما ينبغى لنا أن نفعله حيال هـذا التآمر تواجهنا حقيقتان هامتان : الأولى ، هى أنه يجب علينا أن نفعل شيئا ؛ والثانية ، هى أننا يجب علينا أن نبحث عن الطريق الصواب والا تورطنا فى الخطأ .

نعم : يجب علينا أن نفعل شيئا ؛ فلم يعد ثمة أدنى شك فى أن الشيوعية قد أصبحت خطرا حقيقيا ماثلا أمام أعيننا ؛ فان غضضنا الطرف عن أهميتها ، أو اعترفنا بهذه الأهمية ثم اتخذنا موقفا سلبيا ازاءها ، فمعنى ذلك أننا نتيح لها فرص النمو والازدهار ، ونعرض نظمنا الديمقراطية للتـدهور والانحـلال .

على أن ثمة عاملا آخر يهيب بنا أن نفعل شيئا ، ذلك أنه ليس فى صالح البشر من وجهة نظر الصحة النفسية ، أن يقفوا جامدين عاجزين أمام مشكلة تمس حياتهم فى الصميم

فتؤثر فى آمالهم وخططهم ومعتقداتهم . وتتضح لنا أسباب ذلك اذا رجعنا بذاكرتنا الى الفصول السابقة حيث ناقشنا عناصر الصحة النفسية . وقد رأينا أن أهم هـذه العناصر احترام الذات والتثبت من الواقع والاستقلال والقدرة على الابتكار ورجحان كفة مشاعر المحبة على كفة مشاعر العداء ، وما من واحد منها الا ويتهدده الخطر اذا ظل المرء طويلا مكتوف اليدين أمام مشكلة حيوية بالنسبة لصالحه وللصالح العـام .

على أن مجرد فعل شيء — أى شيء — لايكفى بالطبع ؛ وانما علينا أن نفعل شيئا له دلالته فى ضوء مقتضيات الموقف الراهن . ولعلنا نذكر أن الفرق الذى يميز الشخص السوى والشخص العصابى هو أن تصرفات هذا الأخـير وكلامه لاتتفق مع الواقع ولا تسايره حيث انها لاتعدو أن تكون مطية تنتقل عليها مشاعره النفسية الى العالم الخارجى بأقصر الطرق وبغض النظر عن طبيعة هذا العالم وحقيقته . وبالرغم من أنها قد تعمل مؤقتا على التخفيف من حدة مشاعر التوتر التى تزداد حدة فى نفسه ، الا أنها تعتبر العامل الرئيسى فى خلق التوتر بينه وبين الآخرين . وليست بنا حاجة الى النظر بعيدا لكى نرى أن كثيرا من التصرفات التى تحفزها الشيوعية وتشجع

عليها تلائم الشخص العصابى وتناسبه فهى تخفف بعض الشىء من ضغط مشاعر الخوف والكراهية فى نفسه ، وهى تمنحه شعورا زائفا بالأهمية . اذ تهيىء له فرصة القيام بنشاط محفوف بالمخاطرة والمغامرة . نشاط هو صورة مكبرة من نشاط الأطفال عندما يلعبون « عسكر وحرامية » . على أنها رغم هذا كله قد فقدت صلتها بالواقع على نحو يجعل نتيجتها النهائية تتمثل فى بث الفوضى والتفرقة التى تساعد على تفشى الشيوعية ونموها .

أن نفعل شيئا — على أن يكون فى اتجاه الصواب لا فى اتجاه الخطأ — ذلك هو واجبنا وتلك هى مشكلتنا . وثمة فى رأينا بضعة أمور نستطيع أن نفعلها فى سبيل خيرنا وصحتنا النفسية وكذلك فى سبيل خير المجتمع الذى نعيش فيه .

ونحن نعرف أن البرنامج الذى يتألف من هذه الأمور قد لايرضى الكثيرين وقد يخيب ظنهم . ذلك أنه لايدعونا الى أن نركز نشاطنا ضد العدو — مباشرة وفى قوة وعنف ؛ بل يدعونا الى أن نفعل أشياء بأنفسنا وفيما بيننا وبين أنفسنا حتى ندعمها ونجعلها أقوى على الصمود فى وجه الهجمات التى يشنها علينا العدو المتآمر . بل ان النشاط المباشر ضد العدو قد لايغنينا فى مقاومته شيئا رغم ما قد يحققه من اشباع

عاجل لعضلاتنا وعقولنا ، وقد لايتجاوز ضربات ثائرة ، أو قد يتمخض عن الظلم والعدوان اذا ذهب ضحيته الأبرياء .

وقد يتخذ أول واجباتنا طابعا سيكلوچيا محضا اذ يتمثل فى محاولة لفهم الذات على حقيقتها . وجدير بنا لكى نبرز دلالة ما نقول أن نشير الى حديث دار بين طبيب نفسى بريطانى وزميل له أمريكى فى أوائل الحرب العالمية الأخيرة . فقد سأل الطبيب الأمريكى زميله البريطانى عما طرأ على شخصيات الناس من تغيرات نتيجة لنشوب الحرب وشن الغارات الجوية . ورد الطبيب البريطانى على ذلك قائلا انه لم يلحظ تغيرا يذكر ، وأنه يعتقد أن ما فعلته الحرب هى أن جعلت الفرد يتنبه لنفسه ويعرفها على حقيقتها ، ومع ذلك فلم تكن استجابات الناس للكارثة مخالفة لطبائعهم وشخصياتهم بقدر ما كانت مؤكدة لها مبرزة لمعالمها .

ويمكن أن نقول مثل ذلك عن استجاباتنا للخطر الشيوعى . فحتى عندما تتسم هذه الاستجابات بالمبالغة والمغالاة فانها تظل لنا متفقة مع شخصياتنا غير مخالفة لها ، وان كانت تمثل صورة مكبرة من سلوكنا اليومى فى الظروف العادية . على أنه رغم انتمائها لنا من هذه الناحية ، الا أنها مسألة تهم الصالح العام من ناحية أخرى نظرا لأنها تصبح

جزءا من الجو السيكولوچى الذى تجرى فيه محـاولات مناهضة الشيوعية ومقاومتها ، وعلى ذلك فنحن تؤدى خدمة جليلة للصالح العام عندما نحاول فهم طبائعنـا وتصرفاتنا واستجاباتنا فى موقف يضم عددا لايتسنى لنا تمييزه بوضوح، وما زالت الطرق التى ننتهجها فى مجابهته طرقا مرتجلة يعوزها الاتقـان .

وقد أصبح من المسلم به فى الأوساط العلمية اليوم ، أن المعادلة الشخصية [1] — أى مدى تدخل العنصر الذاتى فى الموقف الموضوعى — ظاهرة يجب علينا أن نأخـذها فى اعتبارنا وننظر اليها على أنها مصدر للخطأ فى أية تجـربة نجريها . وفى هذا الوقت العصيب الذى نجتازه اليوم يحتاج كل منا الى بذل قصارى جهده للتعرف على معادلته الشخصية ومدى احتمال تدخلها فى استجابته لمشكلة التآمر .

ويمكننا مثلا أن نبدأ معالجة المشكلة بأن نقر بأنه ما من أحد منا يعرف بالضبط كم عـدد الشيوعيين العـاملين فى صفوفنا . واذا كان الأمر كذلك فهل الأرجح أن يميل كل منا كفرد الى المبالغة أم الى التقصير فى تقديره ؟ وكذلك ما من أحد منا يعرف بالضبط أين ومتى يستنتج وجـود نشاط

Personal equation. (١)

شيوعى . فهل الأرجح أن يميل كل منا كفرد الى الاعتقاد فى وجوده حيث لايوجد ، أم الى اغفال وجوده حيث يوجد ؟ ان الاجابة عن كل من هذين السـؤالين تكمن فى تكوين شخصية كل منا ، وفى نوع العلاقات التى نسعى عن طريقها الى اشباع حاجتنا الى الانتماء وتقدير الذات .

هب أن ثمة شخصا يمكننا بحق أن نصفه بالسعادة . صحيح أنه لايبدو عليه الابتهاج والمرح أينما حل وحيثما ارتحل ، ولكن سعادته تتصف بالعمق وتحمل طابع الهدوء والاستقرار والدوام . وبالرغم من أن سبل حياته لم تكن كلها ممهدة معبدة ، الا أنه استطاع أن يشكلها كما شـاء ويوجهها الوجهة التى أراد . وهو لايتحدث عن أنه شخص عصامى بل ولا يدور تفكيره حول هذا الجانب من حياته . ولكنه نجح فى تحقيق ثقته بنفسه نتيجة لنجاحه نجاحا تاما أو جزئيا فى حل المشكلات التى اعترضت سبيله ، وفى معايشة ما لم يستطع حله منها . وهو سعيد فى حيـاته الزوجية : صحيح أنه ليس زوجا مثاليا ، ولكن زواجه يتصف بالاستقرار الذى لا يخلو من مفاجآت . وهو يحب عمله الذى يعتبره مصدرا لأنواع أخرى من الاشباع غير مجرد كسب الرزق ، بل ان جوانب الخلق والابداع فى هـذا العمـل تستميله

وتستهويه بدرجة أصبح من المتعذر عليه معها أن يعـرف بالضبط ما اذا كان يمارس مهنة أم هواية ، ونظرا لأن فى متناوله دائما من أوجه النشاط ما يفيض عن حاجته ووقته ، فهو لايسارع الى الانضمام الى كل هيئة تؤلف أو الى كل ناد يقام . ومع ذلك فان لديه احساسا عميقا بمسئولياته المدنية وشعورا صادقا بأن الحياة قد سخت عليه ، وعلى ذلك فهو مدين لها بسعادته ، ويدفعه هذا الشعور الى أن يكون بدوره كريما سخيا ، والى المسارعة الى تلبية النداء الى الاسهام فى مشروعات البر والخير سواء أصـــدر من أفراد أو هيئات . وبالرغم من أنه لا يتفجر تحسما للاصلاح ، ولا يحلم بأن يصير العالم أجمع الى نعيم بين عشية وضحاها ، الا أنه يشعر بالرغبة الصادقة فى أن تتاح فرص الحياة السعيدة لأكبر عدد ممكن من الناس .

ومن الممكن أن يتصف مثل هذا الشخص بأنه تتـــاج الديمقراطية وصانعها فى وقت واحد معا . فهو لا يمكن أن ينتمى الى نظام استبدادى ، وهو يعرف ذلك ويطمئن اليه . وبالرغم من أنه لا ينغمس فى مشاعر الوطنية الهوجاء ، الا أن الشك لايتسرب الى نفســه بشأن المجتمع الذى يدين له بالولاء ، والعمل ، والايمان .

هب أن نشاطا شيوعيا بدأ يغزو الميدان ، فهل من المحتمل أن يكون مثل هذا الشخص من بين الأوائل الذين يكتشفون وجود هذا النشاط ؟ الأرجح أن يكون الجواب عن هـذا السؤال بالنفى ، وأنه سوف يتردد ويمانع فى التسليم بوجود مثل هذا النشاط . وهب أنه تلقى دعوة بدت عليهـا مظاهر البراءة الى الاسهام فى نشاط جمعية معينة ، فهل من المحتمل أن يكتشف بسهولة أنها دعوة شيوعية مستترة ؟ الأرجح أن يكون الجواب عن هذا السؤال أيضا بالنفى ، وأنه لن يفعل ذلك الا بعد أن يتعلم من أخطاء كثيرة يرتكبها أن عليه أن يتخذ جانب الحيطـة والحذر حتى ولو تعارض ذلك مـع طبيعته ومزاجه .

وتتضح لنـا فى مثل هـذا الموقف ظاهرة من الظواهر الغريبة التى يتميز بها العصر الذى نعيش فيه . فالشخص الذى يقف مع الشيوعيين على طرفى نقيض ، ويعارض النظم الاستبدادية فى أية صورة من صورها ، لامن حيث المبـدأ فحسب ، وانما فى تصرفاته اليومية كذلك ، قد يكون آخر من يدرك طبيعة التآمر الشيوعى واتساع نطاقه .

ورغم غرابة هذه الحقيقة الا أنها غير مستعصية على الفهم فهى تشير بوضوح الى عملية الاسقاط التى عرفناها وألفناها

فهذا الشخص اذ يرى العالم وقد سادته مشاعر المودة التى تسيطر على نفسه ، ويرى الناس عموما جديرين بالمحبة التى يشعر بها نحوهم ، ليس من اليسير أن تثور فى نفسه مشاعر الشك والريبة . فهو يميل الى أخذ الناس بظواهرهم ، والى تغليب جانب حسن الظن بهم ، والى عدم الشك فى أمانتهم الا اذا ثبت بالدليل القاطع كذبهم . وفضلا عن ذلك فان هذا الأسلوب الذى اتخذه رائدا له فى حياته قد أثبت نجاحه فى معظم المواقف التى مر بها . ذلك أن ما قدمه من خير عاد عليه عموما بخير مثله . ونظرا لأن هذا هو أسلوب حياته ونتاج شخصيته والخبرات التى مر بها ، فهو لايكف عن الاعتماد عليه فى أولى خبراته بالشيوعيين مهما شذت تصرفاتهم واستجاباتهم التى تمليها عليهم اتجاهات المذهب الذى يؤمنون به . وقد يجد أساليب التعويق والتخريب التى ينتهجونها أساليب كريهة ومنفرة ، ولكنه لا ينتقل سريعا من مرحلة الكراهية الى مرحلة التشاؤم والحذر . هذا هو السبب فى أن أولئك الذين ظلوا على علاقة طيبة بالحياة أبطأ من غيرهم فى معارضة الشيوعية والعمل على مناهضتها . على أنهم لايكادون يقتنعون بحقيقة الخطر الشيوعى حتى يصبح ايمانهم بضرورة مكافحته ايمانا قويا راسخا لا لشىء الا لأن حبهم للديمقراطية حب صادق لاتشوبه شائبة .

فاذا أخذنا الشخص المخالف لهذا فى طبيعته وشخصيته شاهدنا نوعا مخالفا من الاسقاط . فالشخص الذى تعتمل فى نفسه مشاعر الصراع ،والذى يظل فى شقاق دائم مع أقاربه وزملائه ، ويعتقد شعوريا أو لاشعوريا بأن الحياة لم تنصفه، ولا يكف بالتالى عن نقد الآخرين والانتقاص من قدرهم ، والذين يساوره الشك دائما بأن هناك من يأتمر به ليلحق به الضرر ، ويميل الى تقسيم الناس الى طبقات ودرجات — مثل هذا الشخص الذى لم يشعر فى حياته قط بالارتياح الى أسلوب الحياة الديمقراطى ، غالبا ما يكون أول من يرتاب فى وجود النشاط الشيوعى . وليس هذا بالأمر الغريب ، فمشاعر الشك والريبة لديه متحفزة دواما للوثوب ، ومشاعر الخوف والكراهية تفيض عن حاجته وطاقته ، وهو لايتورع عن أن يشير باصبع الاتهام الى أخ له فى الانسانية أو الوطن . وعلى ذلك فمشكلته هى أنه يرتاب فى وجود النشاط الشيوعى سواء وجد أم لم يوجد .

وعلى هذا فبينما يضع التآمر الشيوعى الشخص الذى ساد حياته الاستقرار أمام ضرورة توخى الحذر وتضييق دائرة تقبله للناس ومحبته اياهم بحيث يستبعد منها المتآمرين، نجده يضع الشخص الذى افتقرت حياته الى الاستقرار أمام

ضرورة كبح جماح مشاعر الريبة والعداء التى تعتمــل فى نفسه حتى لايفلت زمامها من يده .

كل هذه أمور أولية ولكنها وثيقة الصلة بالمشكلة التى نحن بصدد بحثها . فكل منا يحتاج الى أن يبذل قصارى جهده لقياس معادلتــه الشخصية ومعرفة اتجــاهها ونوع الأخطاء التى يحتمل أن يرتكبها فى تقييمه للناس والمذاهب السياسية واتجاهات الأحداث . صحيح أن من المتعذر علينا جميعا أن نبلغ الغاية فى معرفة أنفسنا نظرا لأن كلا منا تغشى عينيه سحابة تتفاوت رقة وكثافة عندما ينظر الى نفسه ، ونظرا كذلك الى أننا لاننتمى الى فئات أو أنماط يسهل تحليلها ، وأنه قل منا من يأتى تصنيفه فى أحد طرفى النقيض على سلم السعادة والشقاء أو سلم المحبة والعداء بل يأتى كل واحد منا عند نقطة أو أخرى على هذا السلم أو ذاك ، ويمارس عملية الاسقاط على النحو الذى يهيئه له هذا المكان .

وعلى ذلك فان أقل ما ينبغى لنا عمله هو أن نسلم بأن أول حكم نصدره على الخطر الشيوعى لايمكن أن يكون دقيقا ولا حاسما ، وأن نرحب بالأدلة والشواهد التى تساعدنا على تصحيح هذا الحكم الذى جاء نتيجة لعملية اسقاط طبيعية وتلقائية . على أن هذا ليس من السهولة بحيث يبدو ، لأن

الأدلة التى يحتاج اليها كل منا هى ذاتها التى يتعذر عليه تقبلها . ذلك أننا اذا سلمنا بصحة الحكمة القائلة بأن العين لاتبصر الا ما تريد النفس رؤيته ، فان القدرة على الترحيب بالشواهد غير المستساغة لابد وأن تكون متعذرة أكثر منها ميسورة . اذ تعنى أننا نطالب أعيننا بابصار ما لاتبغى النفس رؤيته ، وأن على المسالمين المسامحين أن يميزوا المواقف التى تقتضيهم الحزم والحذر ، وأن على الشكاكين المتعسفين أن يسلموا بأنه ليس كل من يشعرون نحـوه بالكراهية عدوا للشعب ، وليس كل من يختلف معهم فيما يذهبون اليـه فى السياسة والاقتصاد شيوعيا متآمرا .

ويقتضى منا هذا التسليم احتمال وجود الخطأ فى أحكامنا الأولى ، وهذا الجهد الذى نبذله لجعله أقرب تمشيا مع الواقع أن نكف عن الدفاع عما سبق لنا ارتكابه من أخطاء ، سواء أكانت هـذه تطرفا نحـو حسن الظن بالشـيوعية وما تمارسه بيننا من نشاط ، أم تسرعا الى القطع بوجودها وجدت أم لم توجد . ذلك أننا فى مسيس الحاجة الى جو يسوده العلم والمعرفة والتثبت ، ويهيىء لنا مقاومة أساليب الشيوعية مقاومة فعالة . وليس مما يساعد على خلق هـذا الجو أن نتمادى فى الدفاع عن أنفسنا بالحق أو بالباطل .

فليس من صالح أحد مثلا (ونحن هنا نوجه الحديث الى أنفسنا بقدر ما نوجهه الى القراء) أن يهم شخص كان فى الماضى يسهم فى نشاط يخدم مصالح الشيوعيين دون علم منه — للدفاع عن نفسه فى سورة غضب جامحة اذا مانبه الى ما تورط فيه ، صحيح أن من حقه بل ومن واجبه كذلك أن يبرىء الدوافع التى حدت به الى الاسهام ، وأن يقر بجهله بوجود عناصر الشيوعية فى هذا النشاط ، وأن يقدم كل ما يستطيع تقديمه من الأدلة لاثبات ذلك : كأن يبين كيف أن الدعوة التى استجاب لها كانت تحمل طابع الديمقراطية ، أو كيف كان بين الأسماء التى وجهت الدعوة أسماء بعثت فى نفسه الثقة والاطمئنان ، أو كيف أن اسهامه فى هذا النشاط لم يكن ايجابيا ولا فعالا . وما من شك كذلك فى أن من حقه وواجبه أن يصمد فى وجه أولئك الذين تجرفهم نوبة الحماسة فيحاولون الغض من شأن ما أسهم به فى سبيل الديمقراطية استنادا الى بضعة أخطاء ارتكبها دون علم منه . كل هـذا صحيح . على أنه ليس من صالح أحـد أن يرفض فى اباء وشمم أن يجيب عن أى من الأسئلة التى توجه اليه بحجة أن فيها اهانة له وتعديا على حقوقه وحريته ، نظرا لأن ثمة للموقف جانبا ليس فى استطاعته أن يتحقق منه وليس أمامه

الا أن يقف منه موقف التواضع والتسليم ، فهو لا يستطيع أن يعرف ما اذا كان ظهور اســمه بين أسماء الداعين الى مشروع أو المسهمين فيه قد حدا بغيره الى اضافة أسمائهم ، أى انه رغم يقينه من أنه لم يقصد فى ذلك الوقت الى خدمة أهداف الشيوعية ، الا أنه لايستطيع أن يقيس مدى ماأسهم به دون وعى منه فى سبيل تحقيق هذه الأهداف .

ونجد من ناحية أخرى أنه ليس مما يساعد على خلق جو من التعقل والحكمة أن يرفض أولئك الذين اتهمــوا مواطنيهم بالميول الشيوعية سحب اتهاماتهم أو التخفيف من حدتها بعد أن أثبتت الأدلة مجافاتها للعدالة والانصاف . فليس ثمة ظاهرة فى الأزمة القائمة أشد خطرا على الصحة النفسية ولا على أسلوب الحياة الأمريكية من ذلك الاصرار العنيد الذى يلوذ به بعض الأشخاص والهيئات ممن لاتربطهم بالأمن رابطة عمل أو واجب ، فى نبذ أولئك الذين كانوا ضحية اتهاماتهم بالشيوعية اذ يأبون عليهــم شرح موقفهم ويصفون كل ما يتقدمون به من شواهد وأدلة بأنه مجرد أكاذيب شيوعية ، بل ويشرعون فى اختراع أدلة أخرى تثبت ادانتهم واشاعتها اذا ماثبت وهن الأسس التى قامت عليها اتهاماتهم لهم فى أول الأمر .

وليس من الممكن أن نعزو هذه الأساليب — كما يفعل بعض الناس — الى مشاعر الوطنية الفياضة، اذ من الواضح أنها أبعد ما تكون عن الوطنية وأقرب الى أساليب الشيوعية منها الى أساليب الديمقراطية . ولعل من الصواب أن نفهمها على أنها تعبير قوى عن المشكلات التى تعانى منها الشخصية وعن مشاعر الكراهية والصد التى لاضابط لها ، وعن افتقار النفس الى الأمن والطمأنينة .

فبالرغم من أن الأخطاء تتفاوت فى أنواعها وأحجامها ، الا أنها لاتصدر عنا عفوا ومن حيث لاندرى ، وانما هى تصدر عن تكوين شخصياتنا وما يدخل فى هذا التكوين من ميول ومعتقدات ومشاعر . وهى تتكاثر فى هذه الأيام بوجه خاص نتيجة للجو المائع الذى عمل التآمر على خلقه . ولعل أقل ما ينبغى لنا عمله هو أن نحاول الوقوف على نوع الأخطاء التى نرتكبها ، وأن نتيح لعقولنا فرصة بحث الأدلة التى تساعدنا على تصحيح هذه الأخطاء ، وأن نتخذ موقفا معقولا من أخطائنا السابقة بدلا من مجرد الدفاع عنها أو النفور ممن يحاول تنبيهنا اليها .

فاذا ما نحن وقفنا على أخطائنا بدأنا ندرك أننا لانواجه المشكلات فحسب ، بل اننا نحن أنفسنا مشكلات . فكل منا

يمثل مشكلة لأخيه ، ونحن فى مجموعنا نمثل مشكلة لأولئك الذين يحاولون الوقوف فى وجه تيار الشيوعية تأدية لواجباتهم الرسمية ، وهؤلاء بدورهم يمثلون مشكلة بالنسبة لنا .

وتشير هذه الحقيقة الى أمر آخر ينبغى لنا محاولته ، ألا وهو تقييم الاجراءات التى تتخذها الهيئات الحكومية الأمريكية لمقاومة خطر الشيوعيين المندسين بيننا تقييما ينهض على أسس من المعرفة والانصاف . ونحن فى أشد الحاجة الى بذل هذه المحاولة نظرا لأن الجو الذى تنظر من خلاله هذه الهيئات والمواطنون وبخاصة منهم المشفقون على الحرية ودعائمها ، كل منهم الى الآخر ، جو متلبد بسوء الفهم وسوء الظن ، يعيد الى أذهاننا وصف الشاعر الانجليزى تنيسون للجو الذى حارب فيه الملك آرثر « آخر معاركه الحاسمة فى الغرب » :

واختلط الحابل بالنابل والظلال بالأطلال
وطعن الصديق صديقه فلم يدر من أحيا ومن أمات[1]

وليس باستطاعتنا فى هذا المجال أن نسرد تاريخ الفترة التى مرت بها أمريكا فانتهت بحديث الأمريكيين وتفكيرهم اليومى الى تداول عبارات مثل « قائمة المدعى العام » ،

---

(١) Alfred Lord Tennyson, *Idylls of the King*

« لجنة النشاط المعادى لأمريكا » ، « تحريات الكونجرس بشأن عناصر الفتنة » ، « يمين الولاء » ، « لجنة بحث ولاء المواطنين » ، « الادانة بالتضامن » فسوف تجد هذه القصة مجالات لها أوسع من ذلك نظرا لأنها تمثل جانبا من تاريخ العصر الذى طبعت فيه شئون الناس وسلوكهم بما أسـماه هـ . ج . ويلز طابع « الغرابة المخيفة » .

فكل ما نريده هنا هو أن نشير الى أنه بالرغم من أن كل هذه الألفاظ قد أصبحت مألوفة لنا الا أن ضمائرنا وعقولنا لم ترتح لها بعد ، فنحن لانعرف الأثر الذى سوف تتركه على ديمقراطيتنا فى المستقبل ، ونحن لانعرف ما اذا كان تقبلنا لها يمثل موقفا واقعيا من مشكلة التآمر الشيوعى التى تواجهنا أم هبوطا فى تحمسنا للديمقراطية واستسلاما لجو الضغط والقسر الذى بدأ ينتشر فى أنحاء كثيرة من عالم اليوم . نعم ، نحن لانعرف . وتلك هى المشكلة التى يجب علينا أن نعمل على حلها .

وتمثل حيرتنا فى هذا الصدد مشكلة بالنسبة لنا لأسباب كثيرة . فقد عملت الحكومة اليوم عن طريق هيئاتها واجراءاتها على اقحام نفسها فى حياة الناس وأفكارهم على نحو لم يسبق له مثيل . فاذا كان عدد لايستهان به من المواطنين المخلصين

لوطنيتهم ، لا الداعين الى الفتنة ، يرون أن الاجراءات التى تتخـذها الحكومة اجـراءات يكتنفها الغموض ويعوزها الشعور بالمسئولية والرأفة والتعقل ، فان هذه الاجراءات تكون بمثابة مصدر آخر من مصادر اضعاف الثقة والطمأنينة فى عصر امتلأ بالخوف وعمته روح القلق . والواقع أن كثيرا من المواطنين يشعرون بالخطر يتهددهم لا من جانب الشيوعية فحسب ، وانما من جوانب ثلاثة تتمثـل فى الشـيوعية ، وحكومة البلاد ، والسلطات المحلية التى تسىء استغلال مناصبها أو تسىء تفسير الاجراءات التى تتخذها الحكومة .

وقد حالت روح القلق وسوء الظن هـذه بين الهيئات الحكومية التى ألف معظمها ارتجالا وبين فرص تصحيح ما تورطت فيه من أخطاء فلم تحظ هذه الهيئات فى معظم الأحيان بمعاونة المفكرين الأحرار ولا بمعاونة أولئك الذين حرصوا منذ عهد بعيد على صيانة ما حققناه من حريات ؛ بل الأغلب أنها لم تلق من هذا الفريق من المواطنين سوى حملات النقد والتعنيف . وترتب على ذلك شعور هذه الهيئات بأنها قد أسىء فهمها ولم تقدر جهودها ، فعمدت الى الدفاع عن شططها بدلا من محاولة التخفيف من حدته . ونظرا كذلك لأنها كانت تشعر بأنها تؤدى واجبا لابد من أدائه فقد سعت

الى العون وقبلته حيث وجدته . وكان معنى ذلك فى معظم الأحيان أنها حصلت عليه من أفراد وجماعات يكنون العداء للشيوعية حقا ولكنهم لايكنون نحو حرياتنا المدنية سوى احترام فاتر ، مما حدا بهم الى اعتبار أن التعدى على هذه الحريات ليس الا ثمنا ضئيلا ندفعه مقابل استئصال شأفة الشيوعية البغيضة . أما اذا كان لحكومة البلاد أن تعالج مشكلة الشيوعية بطريقة فعالة لاتتنافى مع أسلوب حياتنا الديمقراطية فلا بد لها من أن تلقى المؤازرة وتتقبل النقد النزيه من جميع فئات المواطنين المعادين للشيوعية وليس من واحدة منها دون سواها .

وثمة عدد من العوامل يسهم كل منا بنصيبه فى اشاعة الخلط والفوضى الذى نجد أنفسنا فيه . ويمكننا أن نسمى أول هذه العوامل عامل مصادفة التوقيت ، اذ تألفت اللجان الحكومية لكشف النقاب عن الشيوعية وفضح نشاطها ، وأصبحت قوائم المشبوهين وجلسات التحقيق جزءا من الحياة الأمريكية فى وقت لم يكن فيه غالبية المواطنين قد اقتنعوا بعد بخطر التآمر الشيوعى ومدى استفحاله . وفضلا عن ذلك فان تأليف هذه اللجان لم يتخذ طابع الجدية نظرا لأننا جميعا قد واجهنا عصر التآمر بروح ينقصها الجد ، ونظرا لأن الأشخاص

المراد اكتشافهم وفضح أمرهم لم يكن طابعهم قد حدد بوضوح بعد ، مما أفسح المجال لعوامل الجهل والتعصب والعداوة والطائفية والحزبية والطموح السياسى وحب الشهرة — كلها أو بعضها ، ونظرا آخر الأمر لأن الطرق المتبعة لم يسبق لأحد أن عرفها أو توقع ما يمكن أن تلحقه من الأضرار بالأبرياء ، وبالتالى لم تتخذ الحيطة لمجانبة هذه الأضرار وتلافيها .

والعامل الثانى الذى ساعد على اشاعة هذا الجو أن أحدا لم يسع الى اتخاذ الاجراءات التى تكفل ايقاف المواطنين على طبيعة جهود هذه اللجان والغرض منها . فقـد ترك المواطنون لأنفسهم يخرجون باستنتاجاتهم من قراءة المقالات التى تنشرها الصحف عن الحالات المثيرة ، أو من سماع ما يقوله أولئك الذين أجريت معهم التحقيقات . وترتب على ذلك أن الجمهور لم تتح له أية وسيلة لمعرفة مدى الأهمية التى يمكنه أن يعلقها على ما يتخذ من اجراءات .

فقد يسأل المواطن العادى نفسه عما عساه يعنيه وضع احدى الهيئات فى قائمة المدعى العـام ، أو عن البحـوث والتحريات التى مهدت لهذا الاجراء . وهل يعنى ذلك أن هذه الهيئة قد أقامها الشيوعيون لنشر مذهبهم ؟ أم أنهم قد سيطروا عليها وأمسكوا بزمام الأمور فيها بعد أن تألفت

بالفعل ؟ أم أن الأمر لايعدو تسلل بعض الشيوعيين اليهـا واندساسهم بين أعضائها ؟ أم أن ثمة شيوعيا بين أعضاء مجلس ادارتها أم أنه بالرغم من عدم وجود الشيوعيين بين أعضائها الا أن سياستها تبدو عموما متفقة مع سياسة الحزب الشيوعى؟ هل كان وضع الهيئات فى هذه القائمة يحمل معانى مختلفة فى مختلف الحالات ؟ وهل يعنى وضع هيئة معينة فى هذه القائمة أن جميع أعضائها السابقين مهما قصرت مدة عضويتهم وقل نشاطهم فيها مشبوه فى أمرهم على نحو يعطى جيرانهم حق نبذهم والاعراض عنهم ؟

والعامل الثالث هو عامل التشهير بالناس فليس مما يتفق مع المبدأ القائل بأن « العقاب على قدر الجريمة » أن نعاقب من لم يقترفوا جرما أو يأتوا ذنبا بالتشهير بهم والاساءة الى سمعتهم والاضرار بهم فى مناصبهم وموارد رزقهم لا لشىء الا لأن ثمة من يظنون بأنهم من ذوى الميــول الشيوعية . الأمر الذى يدلنا بوضوح على أننا لانستطيع أن نتخذ من التشهير أداة لمقاومة التسلل الشيوعى دون أن نتورط فى الظلم والاجحاف .

والعامل الرابع ذو صلة بالقوائم سالفة الذكر . فقد وقفت المبادىء التى أقمنا عليها حياتنا صامدة فى وجه الأحكام ذات

الأثر الرجعى – أى الأحكام التى تقضى بمعاقبة الناس على اتيان أمر كان مباحا وقت اتيانهم له . ولكن ما بالنا نرى الناس يحاطون بجو من الشك والريبة لأنهم كانوا فى الماضى البعيد يسهمون فى أموال أو نشاط لمنظمات بدا وقتها فى عين المواطن العادى على الأقل أنها ظاهرة طبيعية فى حياة المجتمع الأمريكى ؛ ان جو التآمر على ما يبدو قد حدا بنا الى التسليم بجدوى جمع الأدلة التى تساعد على تحديد الدور الذى لعبه كل مواطن فى حياة هذا المجتمع . ولكن ألا من سبيل الى جمع هذه الأدلة وتقييمها على نحو يجنبنا الحاق الضرر بالأبرياء ؟

ان مشكلتنا مشكلة معقدة بلا أدنى شك . ذلك هو جوهر الموقف . على أن هذا التعقيد ليس من النوع الذى يمكن حله بالانصياع لمشاعر الغضب والريبة واتهام المواطنين حكومتهم باقتناص الناس واتهام الحكومة مواطنيها بالتسلل والتآمر . وعلى ذلك فينبغى لنا أن نبحث عن طرق أسلم تهيىء لنا تدعيم أسلوب حياتنا الديمقراطية وتتيح لنا فى الوقت نفسه أن نتعلم كيف نواجه خطر التآمر الذى يمارس نشاطه بيننا .

أما نحن كمواطنين أفراد فمن واجبنا لكى نضمن لأنفسنا

الاستقرار النفسى ولأمتنا السلامة والتقدم أن نحذر استجاباتنا الاسقاطية لما تتخذه الحكومة من سياسة واجراءات ، وأن نحاول تكوين حكم موضوعى سليم على خطر المشكلة ومدى استفحاله . وأن نسهم فى تعبيد طرق الاتصال والتفاهم بين الحكومة وبين المواطنين . فالذى يحدث الآن فى معظم الأحيان هو أن هذين الطرفين يتبادلان الصياح دون أن يفهم أحدهما ما يقوله الآخر أو يعنيه .

ويبدو أن ثمة أمرا ثالثا يمكننا أن نفعله من شأنه أن يعمل على الحد من ضرورة ما تجريه الهيئات الحكومية من تحريات فى كثير من ميادين الحياة التى نتحرك فيها . ذلك هو اتخاذ الاحتياطات ضد النشاط الشيوعى — وهى فى الوقت نفسه احتياطات فى سبيل تدعيم الحياة الديمقراطية — فيما ننتمى اليه من جمعيات ونقابات مهنية . واذا كنا لم نر مثل هذه الاحتياطات تتخذ على نطاق واسع بعد ، فلعل ذلك يرجع الى أننا لم نكتشف حاجتنا اليها الا منذ عهد قريب . ومع ذلك فربما كانت هى أنجع الوسائل التى تساعدنا على مواجهة مشكلة التآمر .

فالمحققون الحكوميون عندما يشرعون فى بحث مدى تغلغل عناصر الفتنة فى هذه النقابة المهنية أو تلك غرباء عن

النقابة وعن جوها ولا يمكنهم أن يكونوا غير ذلك . وعلى
هذا فليس فى وسعنا أن نتوقع منهم أن يفهموا النظم التى
سارت عليها الجماعة فى تدبير شئونها فهما دقيقا ولا أن
يقدروها حق قدرها . وليس فى وسعنا أيضا أن تتوقع منهم
أن يشفقوا على سمعة الجماعة وتماسكها . ولا أن يدركوا
دقائق تنظيمها وأسلوبها فى تصريف أمورها . وفضلا عن ذلك
فانهم مهما حاولوا توخى الحذر وارضاء الضمير فى تصرفاتهم،
لابد وأن تمس وجودهم كمحققين كبرياء أولئك الذين اعتادوا
سن القواعد التى يسيرون عليها بأنفسهم . وأمر أخير على
درجة كبيرة من الأهمية والحيوية هو أنهم لم تتح لهم فرصة
لمس نشاط الجماعة اليومى الذى عن طريقه لابد وأن تتكشف
حيل الشيوعيين ان عاجلا وان آجلا .

على أن السبيل الى تلافى هذه العيوب جميعها لا يكمن
فى اغفال المشكلة أو التهوين من أمرها ، ولا فى الثورة
للكرامة وانكار وجود التسلل الشيوعى أو احتمال وجوده.
وقد كان الكثيرون منا يعمدون بجهلهم بأساليب الشيوعية
الى أحد هذين السبيلين ، وما زال الكثيرون منا ينتهجونه .
ولكن الخرق فى اتخاذ هذا الموقف يزداد وضوحا يوما بعد
يوم لأن الأدلة كلها تشير الى أن الشيوعيين يحاولون التسلل

داخل أى جماعة تساهم فى تشكيل الرأى العام ، أو فى توجيه العقول الغضة للناشئين ، أو فى تكوين العلاقات الشخصية التى من شأنها أن تيسر بث الآراء والاتجاهات . وعلى ذلك فليس أمامنا الا سبيل واحد لتلافى هذه العيوب ألا وهو وضع برنامج داخلى فعال للوقوف فى وجه التسلل الشيوعى.

ففى جلسة لجنة الأمن الداخلى التابعة لمجلس الشيوخ التى أشرنا اليها فى الفصل السابق — الجلسة التى نظرت فيها عناصر الفتنة فى ميدان التعليم — أبرز عميد الكلية المذكور نقطة هامة لها دلالتها فيما يتعلق بالاجراءات التى تتخذها لصيانة حرياتنا العلمية والفكرية . وكان اذ ذاك يتحدى أحد القوانين التى يجدر بنا أن نفخر بها نحن الأمريكيين ، وهو القانون الذى يكفل حرية الثقافة والذىأصدره اتحاد أساتذة الجامعات الأمريكية فى عام ١٩٤٠ ونشر عدة مرات بعد هذا التاريخ . وقد قال العميد ان هذا القانون لم يصدق عليه اتحاد أساتذة الجامعات الأمريكية الذى يضم أربعين ألف عضو فحسب ، وانما صدق عليه كذلك اتحاد الكليات الأمريكية الذى يضم سبعمائة من أكبر الكليات فى البلاد ، واتحاد مدارس الحقوق الأمريكية كذلك . ومعنى ذلك أن هذا القانون يمثل عنصرا جوهريا فى نظام التعليم العالى

بأمريكا ، ويمثل فى الوقت ذاته الحصن الحصين لحرياتنا الثقافية . وبعد أن ذكر هذا كله نبه الى مادة هامة لم ينص عليها القانون نظرا لأن أهميتها لم تبرز الا من عهد قريب فقال : « .. على أن هذه الوثيقة لا تضم أية اشارة الى القيود التى تفرضها على الحريات تلك المنظمات التى ينضم اليها الأعضاء من تلقاء أنفسهم . اذ أن كل ما ينص عليه هذا القانون الخاص بالحرية الثقافية يتعلق بالقيود التى يفرضها عمداء الكليات ومجالس التعليم المحلية وأرباب المصالح الاقتصادية الدنيئة ومن اليهم . ولم يرد بالقانون أى ذكر للقيود التى تفرض على الحريات عن طريق المنظمات التى يلتحق بها المعلمون والأساتذة من تلقاء أنفسهم [1] .

والنقص الذى أبرزه عميد كلية بروكلين تكاد تعانى منه جميع الوثائق التى ترمى الى أهداف مماثلة نظرا لأن النقابات المهنية لم تشر الى الاحتياطات التى ينبغى أن تتخذ ضد عدو لم يتوقعوا أنهم سوف يضطرون الى مواجهته فى يوم من

---

(١) Hearings before the Subcommittee to Investigate the Administration of the Internal Security Act and Other Internal Security Laws of the Committee on the Judiciary, U.S. Senate, Eighty-third Congress, First Session on Subversive Influence in the Educational Process, Part IV, p. 363, Washington D.C.: U.S. Govt. Printing Office, 1953.

الأيام ، وعلى ذلك فلم يتخذوا من الاجـراءات ما يكفل مقاومة نشاطه بينهم لأنهم لم يعلموا بوجوده . ونظرا لعدم شعورهم بالحاجة الى كل هذا ونتيجـة لاغفالهم اتخـاذ الاحتياطات اللازمة ، فقد حقق الشيوعيون بعض النجاح فى تآمرهم وتسللهم . ولهذا فقد اضطرت الهيئات الحكومية الى اتخاذ التدابير اللازمة لمواجهة الموقف . والذى يؤسف له حقا هو أن التهم التى وجهها الى المدارس والمعاهد بعض القضاة المتحمسين أو الساعين الى المجد والشهرة ، ونخص بالذكر منهم قضاة الولايات ، قد صبت الزيت على نار العداء التى شبت بين اللجان الحكومية وبين المواطنين الأحرار ، والتى كان لهيبها قد بدأ يخمد ويخبو .

ومعنى هذا كله أن المهمة التالية التى ينبغى لنا أن نأخذها على عاتقنا هو أن تسعى مختلف الجمعيات والنقابات المهنية الى اتخاذ الاجراءات الفعالة التى تكفل منع تسلل الشيوعية المتآمرة الى صفوفهم . ولن يكون فى وسعهم ولا من حقهم ان هم تهاونوا فى ذلك أن يعلنوا عن سخطهم على ماتجريه الهيئات الحكومية من تحريات وتحقيقات ، ولابد أن ينكروا التهم التى يوجهها اليهم المواطنون الذين تجرفهم الحماسة وتنقصهم الدراية والكفاية .

ويجب علينا آخر الأمر أن نفهم الأساليب التى ينتهجها التآمر الشيوعى على مسرح السياسة العالمية بوجه عام وفى بلادنا بوجه خاص . فهذه الحركة الخرقاء التى تستهدف اعادة تشكيل العالم كله عن طريق الثـــورة والحكم الاستبدادى المطلق ظاهرة جديدة لم تطلع علينا الا فى هذا العصر . وقد أبطأ الكثيرون منا فى فهم طبيعتها وأساليبها وآثارها ، ومن ثم اتساع شقة الخلاف بيننا فى وجهات النظر وسوء فهم كل منا لأخيه .

ولعله من الواضح الآن أن من أقدس واجباتنا وأهمها هو أن نقبل على الوقوف على حقائق هذه الظاهرة الجديدة التى غزت حياتنا . وتتطلب منا معرفة هذه الحقائق الرجوع الى أوثق المصادر وأصدقها . ونحن نرى أن ثمة ثلاثة أنواع من مواد القراءة ينبغى لنا الاحاطة بها اذا كان لنا أن نتخذ رأيا سليما فى موقف يكتنفه الغموض وتســوده الريبــة وسوء الظن .

وأول ما نحتاج الى قراءته هو تلك التقارير التى وضعها أولئك الذين لقيت الشيوعية هوى فى نفوسهم فى وقت من الأوقات فانضموا تحت لوائها وساهموا فى نشاطها ثم لم يلبثوا أن منوا بخيبة الأمل عندما اكتشفوا حقيقة أمرها ـ

وقد كان الكثيرون منا يظنون فى أول الأمر أن كتابات أمثال هؤلاء لايمكن أن تكون منزهة عن الشك اذا اعتدنا أن ننظر اليهم على أنهم كذابون منافقون وعلى ذلك فهم غير جديرين بتصديقنا وثقتنا الآن . على أنه ما من أحد يستطيع أن يقرأ ما أنتجته العقول النزيهة التى اشتركت فى كتابة « الاله الذى هوى »[1] دون أن يزول من نفسه كل ما علق بها من ريبة وشك . فهؤلاء جميعا يكتبون بدرجة من الحماسة والاخلاص والشعور العميق بخيبة آمالهم وظنونهم فيما علقـوه على الشيوعية من رجاء لانقاذ البشرية وخلاصها تجعلنا نتقبل كل كلمة يقولها كل منهم دون جدل أو نقاش . والى جانب «الاله الذى هوى» نود أن نزكى كذلك كتاب «الشاهد»[2] الذى يتضمن حقائق تتفتت لها الأكباد .

وسوف يترتب على قراءتنا لما كتبه هؤلاء أن ننفذ الى حقيقة الشيوعية والتوسع السوفييتى وجوهرهما . على أننا لن نفهم طبيعة هذه الظاهرة التى ابتلى بها العالم فى هـذه الأيام فحسب ، وانما سنعرف كذلك الأسباب العميقة الملحة

---

(١) *The God That Failed*, by Richard Crossman (editor); contributions by : Arthur Coestler, Ignazio Silone, Richard Wright, André Gide, Stephen Spender and Louis Fisher.

(٢) *Witness*, by Whittaker Chambers.

التى من أجلها يجب علينا أن نبذل قصارى جهودنا لاحباط خططها ومؤامراتها .

والنوع الثانى من مواد القراءة التى يجب على كل مواطن أمريكى أن يلم بها يتمثل فى الكتب الكثيرة التى تتناول طبيعة الشيوعية على حقيقتها والتى نكتفى بذكر اثنين منها على سبيل المثال [1] . فهما يصفان الشيوعية على أنهـا مؤامرة لا على أنها كما يحسبها الكثيرون من طيبى القلوب — مذهب فكرى يكشف عن تفاصيله فى صراحة ووضوح ويبسطها للمناقشة والدرس فى معرض الآراء ؛ فمن الأمور الجوهرية بالنسبة لنا أن نقف على حقيقة التآمر ومدى استفحال خطره لا فى الأنحاء القاصية من المعمورة فحسب ، وانما كذلك فى وسطنا وبين ظهرانينا ، وأن نكشف عنه النقاب فى مختلف الأثواب التى يتنكر فيها ، والأكاذيب التى يختلقها ، والجهود العاتية التى يبذلها لتقويض دعائم الحـريات التى يدعيها لنفسه بغية التمويه والتضليل .

أما النوع الثالث من مواد القراءة فلا يلقى من المواطن الأمريكى عادة الا أقل اقبال وترحيب ، ونعنى به التقارير

---

(١) *The Communist Conspiracy*, by Stephen King-Hall and *Heresy, Yes — Conspiracy, No*, by Sidney Hook.

الرسمية التى تعدها اللجان الحكومية المؤلفة لكشف النقاب عن عناصر الفتنة التى تسللت بيننا . ورغم ذلك فقراءة هذه التقارير على درجة بالغة من الأهمية لسببين : الأول هو أن المواطن الأمريكى فى حاجة الى أن يعرف عن التحقيقـات الجارية أكثر مما تنشره الصحف . فالعناوين الضخمة كثيرا ما تكون مضللة ، وتقارير الصـحف لاتعطى فى أحسن صورها الا فكرة ناقصـة عن الموقف ونظرا لأن معظـم الأمريكيين لا يقرءون عن هذه التحقيقات غـير ما تنشره الصحف عنها ، فاننا نجد ادراكهم لطبيعة التحقيقات ومغزاها ادراكا ناقصا وتفسيرهم لها أميل الى الخطأ والتحيز منه الى الحق والصواب . والسبب الثانى هو أن نشاط هذه اللجان عنصر جديد فى خبرة الهيئات الحكومية كما أن التـآمر الشيوعى ذاته عنصر جديد فى خبرة المجتمع الأمريكى . فقد ألفت هذه اللجان بين عشية وضحاها لتبحث أمر عناصر الفتنة بيننا . وواضح أنها أخذت على عاتقها هذه المهمة دون أية خبرة أو تدريب سابق ، فليس غريبا اذن أنها تورطت فى الأخطاء وما زالت تتورط فيها . على أنها فى الوقت نفسه لم تخيب ظننا فى الروح الديمقراطيـة التى أوعزت بتشكيلها فشرعت فى تصحيح هذه الأخطاء وما زالت تحاول .

وفى رأينا أن المهم غاية الأهمية أن يعرف المواطن الأمريكى مهام هذه اللجان وأعمالها . والطريق الوحيد أمامه الى هذه المعرفة هو الرجوع الى مصادرها . وفى استطاعة كل مواطن أن يحصل على التقارير الحكومية عن أعمال هذه اللجان وجلساتها عند الطلب ، كما فى استطاعته أن يطلع عليها فى أقرب مكتبة عامـــة الى مسكنه . ونحن نرى أنه ليس فى امكان أى مواطن أن يثق فى سلامة حكمه على ما تعمله تلك اللجان أو تحاول عمله الا بعد أن يلم بحقيقة ما عملته عن طريق قراءة هذه التقارير ودراستها .

ولايجاز ما أوردناه فى هذا الفصل يمكننا أن نقول ان على كل فرد أن يعرف نوع الأخطاء التى يتعرض للوقوع فيها حتى لا يؤدى به الاسقاط الى رؤية الخطر الشيوعى على أنه أهون من أن يلتفت اليه أو أكبر من أن يتيح لنا فرصة العمل على استئصال شأفته فى ثقة وهـــدوء ، وأن نسلم بالأخطاء التى سبق له أن تورط فيها دون أن يتخذ موقف المدافع عن نفسه أو يحمل نفسه من المسئولية واللـــوم ما لايستحق ، وأن يعترف بحق الحكومة فى مناهضة الفتنة المندسة بيننا ويحاول الوصول الى حكم صائب منصف على الطرق التى تنتهجها لهذا الغرض فلا يعارضها دون بحث

ولا يتقبلها دون نقاش ؛ وأن يعمل على منع التسلل الشيوعى فى الميدان الذى يعمل فيه ؛ وأن يبذل جهدا صادقا للوقوف على حقيقة هذا التآمر . وقد لا تكون هذه الأمور بحيث تشبع رغبتنا فى القيام بالعمل الحاسم الذى نشعر بدافع القيام به فى مواجهة العدو المتربص بنا ، ولكنها تسهم فى تحقيق هدف جوهرى هو تحصين مجتمعنا ضد أساليب التآمر التى تتهدده وتجعله أقل عرضة للوقوع ضحية لهذه الأساليب .

الفصل الثامن عشر

دور الحنان فى عملية النمو

يجدر بنا والكتاب يقترب من نهايته أن نسأل عن طبيعتنا البشرية سؤالا جوهريا نحاول اعطاء اجابة واضحة عنه . فقد عمدنا فى الفصول السابقة الى دراسة الانسان ككائن يأتى الى هذا العالم مزودا بجسم وعقل يدفعانه الى البحث والاستكشاف ويساعدانه عليهما . ولم نناقش الأخطاء التى يقع فيها الانسان وحدها ، وانما نجاوزها الى مناقشة الطرق التى يمكنه اتهاجها لتحقيق صحة النفس وحيوية العقل الى أقصى حد تؤهله له قدراته وامكانياته . فاذا كان كثير من أوجه النشاط التى نمارسها ما زال يعوزه الحيوية ، واذا كانت أوثق علاقاتنا الانسانية وأقربها ما زالت تفتقر الى الروح فلا بد لنا من أن نبحث عن السبب الذى أدى بها الى ذلك .

ما الذى ينقصنا فيجعلنا نقصر دون تحقيق آمالنا وأهدافنا ؟ لعل من الخير لنا فى حيرتنا وتساؤلنا أن تتجه

بأنظارنا الى الطب النفسى ننشد عنده الجواب الذى بدأ يتكشف لنا نتيجة لدراستنا لظاهرتى الاضطراب الانفعالى والصراع الانسانى . فسواء وجدت هذه الظاهرة أو تلك فى حياتنا كأفراد أو فى خبراتنا المشتركة ، فانها تدل على أننا نفتقر الى عاطفة انسانية لاغنى عنها لخير الانسان وسعادته . ولايبدو أننا نفتقر اليها فحسب ، بل يبدو كذلك أننا نبذناها من حياتنا على نحو ينذر بالخطـر . فنحن لانتيح لأنفسنا ولايتيح كل منا للآخر أن نشعر بالقدر الكافى مما يجب علينا أن نشعر به لكى تصبح حياتنا الشخصية وخبراتنا المشتركة مقبولة ومحتملة ان لم تكن سعيدة وممتعة .

وقد يبدو مغالاة أن نقول ان سعادة البشر وقف على عاطفة بعينها لاغنى عنها . ولكن علماء الحياة وعلماء النفس جميعا أكدوا عن الانسان حقيقة طالما أغفلنا اعارتها ما تستحق من اهتمام — تلك هى أن الانسان يولد فى حاجة الى من يرعاه ويتولى أمره . ومعنى هذا أن النوع البشرى لايستطيع البقاء كنوع ولا كأفراد الا اذا تولى الكبار رعاية الصغار وتولى الأقوياء رعاية الضعفاء .

ويمكن القول بعبارة أدق وأكثر حسما أننـا لانستطيع البقاء . الا اذا أحس الناضجون بالرغبة فى رعاية من هم أقل

منهم نضجا ، والا اذا شعروا فى دخيلة أنفسهم بتلك العاطفة التى تجعلهم يقبلون مسرورين على النهـوض بالواجبات والمسئوليات التى تتضمنها تلك الرعاية ، وينهضون بها كلما دعت الحاجة الى ذلك ، ويكيفون حياتهم على نحو يتلاءم مع حاجات من أخذوا على عاتقهم أن يتعهدوهم ويتبعوا نموهم . والعاطفة التى نعنيها والتى يتوقف عليها بقاء النوع البشرى هى عاطفة الحنو[١] .

فالحنو هو العاطفة ذات الصلة الوثيقة بامكانيات النمو — أى بما قدر له أن يتحقق ولم يتحقق بعد . وهو العاطفة التى تجعل الأقوياء يلينون للضعفاء العاجزين الذين مازالوا فى سبيل النمو . وهو يؤدى دوره الحيوى حيثما وجد من يحتاج الى التعهد والرعاية — أى حيثما كانت القـدرات الكامنة فى الوليد من التعقيد بحيث يتطلب نموها وتطورها فترة من الزمن .

---

(١) نخص بالذكـر من بين المؤلفات الكثيرة التى تبرز دور الحنو .

Origins of Love and Hate, by Ian Suttie. New York: Julian Press 1952; *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, by Harry Stack Sullivan. Edited by Helen Swick Perry and Mary Ladd Gawel. New York: W.W. Norton and Company, 1953.

فالحنو الذى تشعر به القطة الأم ، أو أنثى أى حيوان آخر ، فيفيض على صغارها ، يناسب فى نوعه ومدته تلك القوى التى تكمن فى الصغار ولم تتحقق بعد . وهو لا يكف عن التدفق الا عندما يقوى الصغار ويقـــدرون على تولى شئونهم بأنفسهم ، وعندما لا يترتب على الاستمرار فى رعايتهم الا تعويق استقلالهم واكتفائهم بذاتهم .

ويصح هذا القول فى حالة الانسان كذلك ، اذ يجب أن تتفق عاطفة الحنو فى نوعها ومدتها مع القوى التى تكمن فى الصغار وينتظر لها التحقيق . ونظرا لأن هذه القوى على درجة كبيرة من التنوع والتعقيد ، كان لابد لعاطفة الحنو لدى الانسان من أن تكون هى الأخرى على درجة كبيرة من التنوع والتعقيد .

فما هى المشاعر التى يحسها الشخص الناضج عنـــدما يربط نفسه بنفس أخرى لم يتم لها النضج بعد ؟ لعل أقدر كلمة على التعبير عن مكنون هذه المشاعر هى كلمة الدفء[1]. وهذا الدفء النفسى الذى هو الحنو بعينه يتضمن الحب ، والقدرة على تصور مشاعر الشخص الآخر ، والقدرة على احترامه كشخصـــية لها — كما للكبير تماما — كيانهـــا

(1) Warmth.

واستقلالها . وهو يتضمن الصبر كذلك ؟ وخير ما يمكن أن نعرف به هذا النوع من الصبر أنه القدرة على التسليم بأن النمو يحتاج الى وقت . ويتضمن فضـــلا عن ذلك مشاعر المرح ؛ فليس ثمة صوت أكثر تلقائية وأكثر نقاء من صوت الضحكة المنبعثة من الحنو ، والتى تعتبر فيضا من بهجة الحياة ومتعتها ؛ الحياة بما فيها من جدة تبعث على العجب والتساؤل . وهذه العناصر التى تشتمل عليها عاطفة الحنو تمكن الفرد الذى دعم نضجه وتماسكت قوته وخبرته من أن يفعل أمرين : من أن يحتضن الصغير ويفيض عليه حبا وتقديرا فى كل مرحلة من مراحل نموه ؛ ومن أن يرعى هذا الصغير على نحو يعده بالتدريج جسما ونفسا وعقلا لمستقبل لا يسهل على أحد أن يتنبأ به .

ولعل أبرز الحقائق التى نلاحظها على نمو الكائن البشرى هو أن الانسان لايتحقق له أبدا ذلك النمو الكامل الذى يتحقق لسائر الحيوانات . فالحيوان عنـــدما يكبر تكون امكانياته قد تحققت جميعها طبقا للخطوط المرسومة للنوع الذى ينتمى اليه ، وبذلك يصير عجزه اكتفاء ذاتيا واستقلالا. وعلى العكس من ذلك الانسان : فحتى عندما يبلغ من النضج درجة مرموقة ، فلا بد أن تظل فيه بعض بقايا الطفولة — أى

بعض الامكانيات التى لم تكتمل نموا . فقد يكتمل نمو جسمه ، ولكن نفسه تظل محتفظة بمثل هذه الامكانيات . ذلك أن امكانيات النفس أكبر من امكانيات الجسم ، وأكبر من امكانيات العمر ، وأكبر من أى دائرة من الدوائر التى يتحرك فيها النمو .

ويحتاج الكائن البشرى فى نموه الى طفولة ممتدة يبلغ امتدادها درجة تعوده على نوع من الاعتماد النفسى على الغير لايشب عنه أبدا . وحتى نمو جسمه وتوافق عضلاته يستغرق زمنا . وفى أثناء تلك السنوات — كما بينا فى فصل سابق — يتمتع الفرد بحق الانتماء الى الأسرة ، وبحق رعايتها له بحكم مولده فيها ، وليس لأنه أتى أو أنتج ما يؤهله لذلك . صحيح أن الاشباع الذى يشتقه من استخدام قواه النامية يقوى فى نفسه عادة الرغبة فى أن يزداد نموا واستقلالا ، ولكنه لا يرغب أبدا فى أن يكون هذا الاستقلال تاما وكاملا . ويتضح ذلك فى أمرين : أولهما أنه يريد دائما أن يعرف أين ينتمى والى من يلجأ وقت الحاجة فلا يخذله . والثانى أنه يريد بين الحين والحين أن يتحرر من نضجه ليترك دور « القوى » لغيره ينهض به عنه ، مثال ذلك عندما يحس بالاجهاد الشديد أو الوحدة أو خيبة الأمل أو بمجرد رغبة

عابرة فى التحلل من المسئولية . فاذا لم تتح له فرصة التحرر من نضجه من وقت لآخر وفى مثل هذه المواقف التى يحق له فيها أن يفعل ذلك ، فانه يميل الى التحرر منه دائما — فى مثل هذه المواقف وفى غيرها ، وذلك بالتراجع والنكوص .

وجانب آخر يحتفظ فيه الانسان ببقايا الطفولة . ذلك أنه يظل طول حياته حائرا فى أمر نفسه . ونحن نعرف أن كل طفل سوى يحاول دائما أن يكتشف من يكون ، ومن أين أتى ، وأين ينتمى ، وما الذى يريد أن يفعله ، وماذا ينبغى له أن يفعل ، وأى شىء يستطيع عمله وأى شىء لايستطيع . وسواء تعرض للصراع النفسى العنيف أم لم يتعرض له فلابد أن يكون عرضة للخلط والتضارب الناشىء من تنوع طبيعته وتعدد جوانبها . ويمكن القول بأن المشكلات التى تواجهه بها نفسه أكبر من أن يستطيع حلها ، وأنه لايشب عن هذا الوضع أبدا . ذلك أن الأسئلة التى تشغل تفكيره تنمو بنموه . فبعد أن كان يسأل أمه من أين أتى ، نجده بعد أن يكبر يتساءل عن نظام الكون وحكمته على نحو أو آخر فيقول : « فمن هو الانســان حتى تذكره وابن آدم حتى تفتقده ؟ »[1] على أنه لايبلغ أبدا مبلغ التحرر الكامل من

(١) المزمور الثامن : ٤

حيرته فى أمر نفسه وتساؤله عنها . وهو بالتالى لايشب أبدا عن حاجته الى من يستعين به ويسترشد فى مواقف الحيرة التى تصادفه ، والى من يفصح له عما يساوره من شكوك فى نفسه ، والى من يشـــعره بأنه ما زال يتمتع بكيانه وقدره وتماسكه حتى فى اللحظات التى يرى فيها نفسه شتاتا مبعثرا لا يستوى ولا يستقيم . وهو عندما يبلغ مبلغ الكبار قد يجد ضالته المنشودة فى شريكة حياته أو فى صديق حميم أو فى زميل له فى العمل ، ولكنه لابد أن يجدها على أى حال .

ويتمثل الجانب الثالث فى أن الانسان لايحقق نموه بتنمية جميع الامكانيات والقدرات التى ولد بها والوصول بها الى مستوى نمو واحد ، وانما يحققه بتنمية عدد صغير مختار منها وتجميعه فى كل متكامل متناسق فعال . ونظرا لأننا ننمو على هذا النحو باهمال بعض قوانا وتجاهلها واستبعادها ، فان كلا منا يظل دون مستوى النمو فى بعض نواحيه . ولعل ذلك هو ما يحدونا الى أن نقول أحيانا ان فلانا قد يكون ضليعا فى ميدانه ولكنه ما زال طفلا فى ميدان السياسة أو الاقتصاد أو العلوم أو ما اليها . ومعنى ذلك أن كل انسان يظل طفلا فى تلك الميادين التى لم تنم فيها قدراته عما كانت عليه أيام الطفولة .

ويتمثل الجانب الرابع والأخير فى أننا جميعا نظل طوال حياتنا نشعر بنوع من النقص والقصور شعرنا به بحدة وعنف أيام طفولتنا . فنحن نعلم أن الطفل يحتاج دائما الى معرفة ما يتوقع منه ، وما يجب عليه أن يتقيد به من قواعد وقوانين ، والتصرفات التى يتقبلها منه المجتمع الذى يعيش فيه وتلك التى لايتقبلها . على أن هذا لايقتصر على الطفل وحده ، اذ أن أحدا منا لايستطيع أن يتغلب على هذه المشكلة فيتحرر منها الى النهاية ، وكلنا نقصر دون بلوغ الغاية فىاتقان نواحى البيئة الاجتماعية التى نعيش فيها بما فى ذلك أقرب هــذه النواحى الينا ، فنعجز أحيانا عن فهم القلة التى تتعامل معها ، ولا نستطيع أن نسبر غور الميدان الذى نعمل فيه أو نحيط بكل وقائعه . ونظرا لأن البيئة الاجتماعية فى تغير مستمر ، فان ما نحققه من اتقان قد لايلبث أن تمضى أيامه وتنقضى ، ونظل نحن طوال حياتنا فى حاجة الى احتلال المركز الذى يحتله الطفل عندما يحاول التكيف لحاجات البيئة الاجتماعية ومقتضياتها ، ولا يعرف بالضبط ما هى هــذه الحاجات والمقتضيات — ما الذى يتطلبه الموقف ؟ وماذا يتوقع منه أن يفعل ؟ وما هى الخطوة التالية ؟ وهكذا .

ولعل من أروع الأمثلة على ذلك موقفنا من مشكلة

التآمر التى ناقشناها فى الفصلين السابقين . فليس من المبالغة أو الطعن فى ذواتنا أن نقول ان معظمنا تصرف كما يتصرف الأطفال فى مواجهة التسلل الشيوعى بالضبط كما تصرفنا عندما فوجئنا بالعالم وقد أصبح عالما واحدا . ذلك أننا عند تواجهنا مواقف لم نستعد لها عمليا ولا نفسيا ، نحس كأننا قد دفعنا الى القيام بأدوار الأطفال عنـــدما يحاولون التكيف لمحيطهم الاجتماعى . وعلى هذا فليست بنا حاجة الى الشعور بالهوان لأننا لم نتأقلم لهذه المواقف الجديدة المعقدة بين عشية وضحاها . فلا الطفل ، ولا الطفولة الكامنة فى كل منا ، بقادر على النهوض بما يواجهه به التغير المفاجىء من مشكلات ومسئوليات . صحيح أن أكثر أعراض الحـــيرة والارتباك التى بدت علينا قد ألحقت بنا الأضرار . فقد كان من بينها النكوص والاعراض عن المشكلة برمتها . ومشاعر الغضب الهدامة التى تذكرنا بالطفل الذى ينقلب عجزه عن معالجة الموقف فجأة الى شعور بالغضب الجارف والاخفاق . على أن الحقيقة الهامة هى أننا رغم هذا كله نحقق النمو فى مختلف الاتجاهات — نحققه بزيادة فهمنا وادراكنا لحقائق الموقف الجديد ، وبالتالى بقدرتنا المتزايدة على التغلب على ما شعرنا به من نقص فى استعدادنا المادى والنفسى .

وخلاصة القول أنه حتى عندما نحقق قدرا من النمو فاننا نظل أطفالا طوال حياتنا ، بمعنى أننا نظل نعتمد على غيرنا ننشد عندهم المعونة والطمأنينة ؛ ونظل فى حيرة من أمر أنفسنا وما يربطنا بالكون من علاقات ؛ ويظل الكثير مما ولدنا به من قوى وقدرات دون مستوى النضج بكثير ؛ ونظل نواجه الكثير من المشكلات المعقدة فى ميدان العلاقات الانسانية والتكيف الاجتماعى .

ولكن ما علاقة هذا كله بعاطفة الحنو ؟ والجواب على ذلك أنه يجعل هذه العاطفة أكثر أهمية وحيوية مما يدرك معظمنا . فقد يكفى القطة الأم أن تفيض بحنانها على صغارها طالما كانوا صغارا . ولكن الانسان يظل فى حاجة الى الحنو طالما شعر بقصوره دون النضج العقلى والنفسى فى بعض النواحى وشعر بالتالى بالنقص والعجز — أى بعبارة أخرى، طالما ظل على قيد الحياة .

فحيثما واجهت الحياة الانسان بمطالب يعجز عن أدائها ، أو تركته حائرا فى أمر نفسه ، أو أشعرته بأنه غبى أحمق ، أو كشفت له عن زيف أحكامه ومجافاتها للواقع ، فهو يحتاج الى أن يشعر بقيمته الذاتية رغم قصوره ، وأن يعطى فرصة النمو فى جو مهيأ لذلك — أى فى جو يشعر فيه بأن ثمة من

يحنو عليه ويرعاه . وليس هذا الحنو وهذه الرعاية عادة من النوع الذى يتلقاه الطفل ، وان كان كثير من مواقف الحياة الزوجية الموفقة يقتضى الزوجين أن يتبادلا هذا النوع ذاته ، وكثير من الأصدقاء ينجحون عند الحاجة فى ابداء صورة منه بنظرة عطف أو لمسة حب . على أنه مهما تكن الصورة التى يتلقى فيها المرء هذا الحنو فهو يحتاج اليه فى مثل هـذه المواقف ولن يغنيه عنه شىء سواه .

وينبغى لنا فى هذا الموضع من نقاشنا أن نلقى نظرة أخرى على جانب آخر من الجوانب المميزة لحياة الانسان فصغار الحيوان تحتاج الى تلقى الحنان من أمها ولا تحتاج الى تلقيه من سواها ، فما ان تشب عن رعايتها حتى تستقل بنفسها . بينما الطفل الذى ما زال ينمو ، والكبير الذى مازال طفلا فى نواح متعددة من حياته ، يكشف عن مواضع قصـوره وجهله لعدد لايحصى من الناس ، وعلى هذا يظل فى حاجة الى تلقى الحنو من هؤلاء جميعا .

ففى الوقت الذى لايزال فيه الطفل يحبو فى تفهم نفسه ، وفى تفهم محيطه الاجتماعى بنوع خاص ، يجد نفسه وقد خضع لسلطان المعلم ثم لسلطان عدد من المعلمين والمدربين والموجهين ، وكل هؤلاء يشهدون جهالاته ونواحى قصوره .

ومعنى هذا أن فى استطاعة أى منهم ، ان هو افتقر الى عاطفة الحنو أن يشعره باليأس من نفسه ومن قدراته ·

وفى مرحلة تاليــة ، ولم يزل قاصرا فى مختلف نواحى الحياة الانسانية ، يشرع فى تعلم أداء عمل معين أو عدد من الأعمال بتوجيه من أناس يفوق علمهم علمه وتعلو درايتهم وخبرتهم على درايته وخبرته ، وطبقا لقــواعد وقوانين لم يسنها هو بل فرضها عليه غيره · ثم يتزوج وبذلك يضع نفسه فى موقف يتيح لشخص آخر على الأقل أن يطلع على النواحى التى قصر فيها دون النضج ، وعلى مشاعر الشك الملحة التى تقض عليه مضجعه . وفضلا عن ذلك فما أكثر المواقف التى يتعرض فيها لسلطات الرأى العام ، أو تعترضــه فيها آراء العارفين فى ميادين لم تثبت فيها قدمه · فهو يتحدث فى أمور السياسة والاقتصاد ، ويبدى آراءه فى الفن والتعليم والدين والعلم والشئون التى تشغل بال العالم ، وهو ينضـــم الى مختلف الجماعات وينهض فيها بمختلف المسئوليات وفى كل من هذه المواقف يلازمه جهله بقدر ما يلازمه علمه ، وتصحبه حاجته الى الحنو والمؤازرة بقدر ما تصحبه حاجته الى الحرية والاستقلال .

وخلاصة هذا كله أن الحنو لايمكن أن يكون فى حياة

البشر عاطفة تتحرك فى اتجاه واحد من الآباء الى الأبنـــاء وكفى . بل لابد لنا فى كل مرحلة من مراحل حياتنا من أن نتناوب دور الآباء لأننا جميعا نتناوب دور الأبناء . وعلى هذا فلابد أن يشع الحنو الذى يتمثل أكثر ما يتمثل فى تقبـــل القاصر على أنه قابل للنمو ، فى كل موقف من مواقف الحياة الانسانية بحيث يجعله مجالا حقيقيا للقوة والطاقة . ويجب أن ينبع من قوة كل من أوتى القوة والنضج ليدعم ضعف كل من افتقر الى القوة وأعوزه النضج .

ونذكر فى هذا الصدد مثالين يوضحان معنى ما نقول . وقد وقع أولهما منذ سنوات عندما كنا نضيف حجرة الى حجرات مسكننا فقد استأجرنا لهذه المهمة بناء حذق المهنة وعرف دقائقها وصبيا له ما زال جديدا عليها يدرج فى تعلمها . وكان البناء يبدى فى عمله من الدقة والحب نحـــو الأدوات والمواد التى يعمل بها ما أشعرنا بأنه فنان يشتق المتعة من فنه . على أن أبرز ما اســـترعى انتباهنا فى الموقف أنه كان يبدى هذه المهارة ذاتها وهذا الفن بعينه فى معاملته للصبى . فقد كان يتوقف عن عمله بين الحين والحين ليريه كيف يسوى هذا وكيف يثبت ذاك ؛ ولم يسعنا نحن الا أن ننتشى اعجابا بهذا الفن الأصيل الذى كان يشع فى كل درس من هـــذه

الدروس . ونحن لانعرف ما اذا كان هذا البناء أبا لأولاد ، ولكننا على يقين من أنه قد نمى فى نفسه ما يسميه أطباء النفس « عاطفة الأبوة »[1] ، ويعنون به قدرة المرء على بسط حنوه ورعايته على ما لا يزال قاصرا ناشئا فى حياة غيره من الناس .

أما المثال الثانى فيعود بنا الى مشكلة الشيوعية مرة أخرى . فقد كنا فى الأشهر القليلة الماضية بصدد التحقق من طبيعة بعض الصلات الواهية التى كانت تربط بين واحد منا منذ عشر سنوات أو تزيد وبين عدد من الجماعات التى ثبت فيما بعد أن التآمر الشيوعى قد نجح فى التسلل الى صفوفها. وقد اقتضانا هذا التحقق الذى سعينا اليه لا لنبرىء أنفسنا فحسب وانما لكى نرضى فضولنا كذلك — أن نذهب الى واشنجطون وأن نقابل مسئولا قيل لنا قبل أن نذهب اليه انه معروف بشدته وصرامته فى كل ما تشتم منه رائحة الشيوعية . وعندما لقيناه عرضنا عليه مشكلتنا وبخاصة فيما يتعلق باحدى المنظمات التى لم نستطع أن نحدد مكانها على وجه الدقة ، والتى قيل لنا انها كانت تمارس نشاطا شيوعيا منظما حتى فى الوقت الذى وقع فيه أحدنا بسذاجة على أحد

---

(١) "Parental Orientation"

المطالب التى تقدمت بها الى السلطات . فأطلعنـــا هو على الحقائق التى كانت جميعها دامغة بدرجة أشعرتنا بالخجل من أنفسنا . ولكنه ما ان انتهى من ذلك حتى تحـــول عن الأسلوب الموضوعى الجاف الذى بدأ به حديثه الينا الى أسلوب آخر يفيض أبوة وحنوا فاستطرد قائلا : « على أننى أرجو ألا تتيحا لذلك أن يفت فى عضدكما ، فما من أحد منا يولد وفى رأسه كل ما ينبغى له معرفته عن الشيوعية ، بل انه حتى أولئك الذين اتخذوا من هذه المشكلة شغلهم الشاغل طوال السنوات الماضية ، لم يلموا بكل حقائقها بعد » . وكانت استجابتنا لهذا الحنو الطبيعى التلقائى المفـــاجىء استجابة سريعة ومباشرة . فقد أدركنا لتونا أننا موضـــع الحنان الذى يربط أفراد المجتمع بعضهم ببعض . ذلك أنه بدلا من أن يفرض علينا سطوته ، أو يشعرنا بأننا ذهبنا وحدنا ضحية الخداع والتضليل ، نجح فى أن يعيد الينا احترامنا لذواتنا فى نفس الوقت الذى نبهنا فيه الى ضرورة التثبت من حقائق الموقف قبل الاندفاع فيه .

على أن بسط الحنو والسخاء فى بذله لايعنى تدليـــل الناس أو السكوت على الشر ، وانما معناه خلق الجو الذى يستطيع وحده أن يهيىء للنمو فرصة الاستمرار بيننا ، وأن

يهيىء لنا فرصة التعرف على نواحى قصورنا دون أن نثير فى نفوسنا مشاعر الصراع الهدامة .

فكما أن بعض الآباء ينكرون على أبنائهم ماهم فى مسيس الحاجة اليه من الحنو لكى يتحقق لهم النمو والازدهار ، وينشئونهم بدلاً من ذلك على سيل مستمر من النقد والتجريح والتعنيف ، كذلك نجد الكثيرين من الكبار يأبون التجاوز عن أى نقص أو خطأ يتورط فيه أقرانهم الكبار ، فليس أهون عليهم من اللوم والتصغير والعقاب والتحقير والتوبيخ والتعنيف . بل انهم حتى فى الوقت الذى يرغبون فيه بصدق واخلاص أن يصلحوا من شأن هذا المجتمع ، لا يكفون عن الانحاء عليه باللائمة ولا عن التنبؤ له بسوء المصير . وفى امكاننا بالطبع أن نذهب الى أن أمثال هؤلاء افتقدوا الحنان فى احدى مراحل حياتهم وأنهم « يوقعون العقاب » على غيرهم ليخففوا من حدة شعورهم بالنقص والعزلة والبؤس . على أنه يجب ألا يغرب عن بالنا فى الوقت ذاته أنهم لا يساعدون بمسلكهم هذا على استمرار النمو بقدر ما يعملون على تعويقه ووضع العراقيل فى سبيله .

وحيثما ينضب معين الحنو ، سواء فى محيط الأسرة أم فى محيط المجتمع البشرى ، لا يجد الطفل ، أو بقايا الطفولة

فى الراشد ، مفرا من الشعور بالصد — الشعور بأنه معزول، غير مرغوب فى وجوده ، منبوذ ، موصوم بالفشل والاخفاق. وبذلك يتوقف نموه نظرا لأن المخاطر التى تكتنف النمو متمثلة فى مشاعر الحيرة وانكشاف نواحى الجهل تصبح أضخم من أن يواجهها الانسان ، وينفسح المجال عندئذ لمشاعر الخوف والاثم والعداء والصراع .

وثمة دور آخر ينبغى لنا أن تتيح لعاطفة الحنو أن تؤديه. وهذا الدور يمليه علينا شعورنا بالانتماء الى النوع البشرى، وعلمنا ، ولا مفر لنا من أن نعلم ، أننا وسائر البشر جميعا تواجهنا نفس مشكلات الحياة ، وأننا جميعا نخضع لكثير من الظروف التى لانستطيع أن نتحكم فيها وأن الفروق العابرة بيننا فيما نحرزه من نجاح أو نعتليه من مناصب غير مقدر لها أن تلعب دورا هاما فى تاريخ النوع البشرى .

ويمكننا أن نفترض أن الانسان وحده هو الذى يستطيع أن ينظر الى انسان آخر قوضه البؤس وأخنى عليه الدهر ويتساءل : « أما كان من الممكن أن أكون هذا الانسان لولا لطف الله ورحمته ؟! » . والانسان وحده هو الذى يستطيع أن يخفف من غلوائه ويحد من كبريائه عندما يذكر أن :

أمجاد الحسب والنسب والملك

ليست حقائق بل ظلالا وأوهاما

والانسان وحده هو الذى يستطيع أن يرى الموت على أنه المصير المحتوم للناس جميعا فيقول : « لا تسألن لمن تدق الأجراس ، فهى تدق لك »[1] . والانسان وحده هو الذى يستطيع الجمع بين رغبته فى النجاح وبين الرغبة فى تكريس جهده للأخذ بأيدى « الجوع والعرج والعمى فى البرد القارس والمطر العاصف »[2] والانسان وحده هو الذى يستطيع أن ينظر الى التوافه التى يأتيها الناس ليشغلوا أوقات فراغهم وليشعروا بأنهم مازالوا يمتون بصلة الى الحياة — ينظر اليها ويدرك ما يختفى وراءها من حكمة ومغزى :

ان الوحدة اذا امتدت واستطالت
فأمضت أصحابها بالملل ، والضيق ، والفراغ
دفعتهم الى شغل الدقائق ، والساعات ، والأيام
بما لا يغنى .. بحل هذا ، وتركيب ذاك[3]

---

(١) John Donne, Devotion XVII, in *Complete Poetry and Selected Prose of John Donne and the Complete Poetry of William Blake*, p. 332. New York: Random House 1941.

(٢) John Masefield, "A Consecration," in *Collected Poems*, p. 3. London : William Heinemann, Ltd.

(٣) Dorothy Parker, "Bric-a-Brac" in *Collected Poems of Dorothy Parker*. New York: Modern Library Series, Random House, 1938 بتصرف

ولعل أروع ما يميز تفكير الانسان قدرته على أن يدرك أن للمصادفة دورا لايستهان به فى تشكيل حيـاته ، وأن انحرافا ضئيلا فى مجرى الأحداث كان كفيلا بأن يكتب له مصير الشخص الآخر وللشخص الآخر مصـيره . فنحن لانتوقع من الهرة التى تنعم بالدفء خلف زجاج النافذة أن تحزن لمصير أختها النحيلة التى ترتعد فرائصها فى برد الشارع. ونحن لانتوقع من الجرو عندما يكبر أن يرعى أمه الطاعنة فى السن . ولكننا من ناحية أخرى نعرف أن الانسان الذى يقصر مشاعر الرحمة لديه على نفسه أو على أولاده أو على الطبقة أو الجنس أو الأمة التى ينتمى اليها ، انما يقتل جانبا من نفسه ويعيش حياته قاصرا محدود الأفق . فهو بذلك ينكر الرابطة التى تربط بينه وبين سائر البشر : فينكر أنه خلق للاخفاق كما خلق للنجاح ، وأن قواه لم يقدر لها أن تبلغ من النضج أقصـاه ، وأن تلك التى ينجح فى تحقيقها والانتفاع بها صائرة لا محالة الى الهبوط والانحلال ، وأنه ، أخيرا وليس آخرا ، مخلوق كتب عليه الفناء . ومعنى هذا كله أن مشاعر الرحمة فى الانسان لابد لهـا من أن تتسع لا لتشمل الضعيف الذى تنمو قواه فحسب ، بل لتشمل كذلك من كتب عليه أن يظل ضعيفا عاجزا ناقصا . فاذا لم

تفعل انقلب المجتمع الانسانى الى غاب يفترس فيه القوى الضعيف . والأدهى من ذلك أن الشخص الذى يقمع مشاعر الرحمة ويحبسها يتحجر قلبه وتتخلى عنه الحيــاة . وقد أدركت احدى الكاتبات الأمريكيات هذه الحقيقة فأطلقت على أحد كتبها عنوان « فناء القلب » . مثل هذا الفناء هو الموت بعينه ، حتى وان ظل ذلك العضو الذى نسميه القلب ينبض ليمد بالحياة ذلك الكيان الذى نسميه الجسم .

واذا كنا ننتمى الى نوع لايحتاج أفراده الى الرعاية فى أثناء طفولتهم فحسب ، وانما يظلون طوال حياتهم فى حاجة الى قدر منها ، فان لنا أن نتساءل عن ذلك الذى يحــدث فيؤدى بعاطفة الحنو الى النضوب فى معظم الأحيان ، ان لم يؤد بالكثيرين منا الى نبذها من حياتهم والتبرؤ منها على أنها من علامات الضعف والاستسلام .

ونحن نعرف بالطبع أن الخبرات الانفعالية والنفســية تنتقل بسهولة من الآباء الى الأبناء على نحو يجعل الشخص الذى لم يتلق فى حداثته من الحنان ما يكفيه ، يميل الى التقتير على أبنائه فلا يعطيهم كفايتهم منه ، لا لأنه لايريد أن يحقق لهم من السعادة أقصاها ، بل لأن فاقد الشىء لايعطيه.

(١) *The Death of the Heart*, by Elizabeth Bowen.

وقد افتقد هو الفيض الذى يتدفق من القلب فيشيع الدفء ويزرع الحبّ .

وجدير بنا ونحن بصدد البحث فى الأسباب التى أدت الى نضوب عاطفة الحنان فى قلوبنا ، والى ميل الكثيرين منا الى نبذها والتبرؤ منها ، أن نتنبه الى ظاهرة أثارت اهتمام أطباء النفس فى هذه الأيام — تلك هى الصورة التى تتقبلها عن الرجل الكامل ونراه فيها متسلطا طموحا ، لا يهمه الا تحقيق الغلبة واحراز النصر ، ولا يغفر لنفسه أو لغيره استسلامه للمشاعر أو العواطف . وقد فرضنا هذه الصورة على أبنائنا بغض النظر عن الفروق المادية بينهم ، وعن أن الذكور يولدون — مثلهم فى ذلك مثل الاناث — فى حاجة الى التعهد والرعاية فترة طويلة من حياتهم والى الحنان الذى يضمن توافرهما . فحتى قبل أن يشبوا عن الطوق ولما يزالوا يتطلعون الينا لكى نحقق لهم ما يحتاجون اليه من رعاية وطمأنينة ، نحاول أن نغرس الخشونة والصلابة فى نفوسهم ، ونشعرهم بالنقص ان هم قصروا دون المستوى الذى نرسمه لهم . وفى مثل هذا الجو تنشأ الفتيات على قصر اعجابهن على أولئك الذين يبلغون هذا المستوى دون سواهم . على أننا رغم كل هذه الجهود التى نبذلها نعجز عن قمع تعطش

الانسان الطبيعى الى الحنان ، فنجد أن الصبى الذى يدفع دفعا الى انكار هذا الدافع على هذا النحو ، كثيرا ما يصبح الرجل الذى تعوزه الرزانة فى أعمق أعماقه ، ويسيطر عليه ميله الى النكوص الى تواكل أيام الطفولة مصحوبا بالافتقار الى الرحمة فى معاملة الآخرين أو بالجدب النفسى على أحسن الفروض .

ويعرف أطباء النفس أنه لايمكن أن يكون من قبيل المصادفة البحتة أن المشكلات التى تتركز حول الرغبة الكامنة فى التواكل تلعب دورا كبيرا فى احداث الاضطرابات النفسية التى يعانى منها المجتمع الذى نعيش فيه . وليس من قبيل هذه المصادفة كذلك أن الأزواج يعجزون عن اشباع الحنان كل منهم على قرينه ، فكثيرا ما يعانى الأزواج اضطراب النفس وكبت المشاعر والعجز عن التعبير عن الحب . وبالرغم من أن الكثيرين منهم يشتقون شعورا بالقوة اذ يدللون زوجاتهم ، الا أنهم يقصرون دون اقامة هذا النوع من العلاقة السوية التى تتيح لراشدين أن يعامل كل منهما الآخر على أنه قادر معظم الوقت على مواجهة مواقف الحياة رغم حاجته بين الحين والحين الى التحرر من مسئوليات الراشدين . ومن ناحية أخرى تتحير الزوجات فلا يعرفن ماذا يتوقعن من

أزواجهن ، فبحكم انتمائهن الى النوع البشرى الذى لاغنى له عن الرعاية نجدهن فى حاجة الى الحنان ، على أنهن قد نشئن على الاعتقاد بأن الرجل الذى يفيض بمثل هذا الحنان، لابد أن يكون متسما بالضعف أكثر منه متمتعا بالقوة . وفضلا عن ذلك فان الزوجة عندما تقف على بقايا الطفولة التى لاتزال كامنة فى الراشد الذى هو زوجها — اما أن تثور ثائرتها وتفقد الأمل فى السند القوى الذى كانت تتوقعه فيه ، واما أن تشرع فى التخلى عن دورها كزوجة لتقوم منه مقام الأم . فاذا حدثت الأولى فانها تصبح الزوجة النكف اللحوح التى تعتقد أن الأقدار قد خيبت آمالها ولا تفتأ تدفع بزوجها نحو الاقتراب من الصورة التى تكونت فى ذهنها عن الرجل الكامل . واذا حدثت الثانية — أى اذا بدأت تلعب مع زوجها دور الأم مع طفلها ، فهى لا تقوض احترامه لذاته فحسب ، وانما تشجعه على النكوص الى عهد الطفولة . وليس لنا أن نتوقع من الزوجين اللذين أثبتا عجزهما عن حل مشكلة تبادل الحنان فيما بينهما أن يفيضا بمثل هذا الحنان على أطفالهما ؛ ومعنى ذلك تضخم المشكلة وتفاقمها .

على أن من واجبنا فى الوقت ذاته أن نبحث عن بعض أسباب هذا النضوب خارج محيط الأسرة . ذلك أنه لا مفر

لنا من أن تؤدى ثمن الانقلابات الاجتماعية المتلاحقـة من مشاعرنا وحياتنا النفسـية . فالحنان ضرورة من ضرورات النمو من شأنها أن تشبع حاجاته وتخدم أغراضه . وعلى ذلك فهو يميل الى أن يتبدد حيثما تعددت العـلاقات الانسانية وتعقدت وأصبح معظمها علاقات سطحية عابرة . وبالرغم من أن الشخص الذى قويت فى نفسه هذه العاطفة وتدعمت يستطيع أن يفيض منها على القريب فى لحظة لقاء خاطفة بل وعلى الغرباء الذين لم يلقهم على الاطـلاق ، الا أن سرعة الحياة الحاضرة وزحمتها لاتهيئان الجو الصالح لنمو هذه العاطفة وازدهارها . كما لا يتهيأ مثل هذا الجو حيث لا يلقى الناس بعضهم بعضا الا وهم فى أوجهم وأكثر لحظات حياتهم اشراقا ، فلا تتاح لهم فرص الاطلاع على مشاعر الوحـدة والحيرة والقصور التى يعانيها الكثيرون .

فالملاحظ أن الكثير من أوجه النشاط التىنمارسها اليوم، وان كانت مشروعة فى حد ذاتها ، تعمل على تعويق نمـو عاطفة الحنان وفيضانها على النطاق الواسع الذى يتيح لها أن تثبت أواصر العـلاقات التى تربط بين أفراد المجتمع الواحد . فالأفلام ، والحفلات الساهرة ، ومباريات كرة القدم — كل من هذه تجمع بين عدد كبير من الناس فى مكان

واحد وزمان واحد ، وتشعر كلا منهم بأنه يساهم فى مشاهدة حدث أو نشاط معين ، ولكنها لاتضطر أحدا منهم الى بذل أى جهد للتعرف على غيره أو لاظهار روح المودة له الا فى الحدود التى تتطلبها ملافاة اصطدام كل منهم بالآخر . ومن المؤسف حقا أن معظم نشاطنا الترفيهى من هذا النوع . فاذا ما أضفنا الى ذلك ظاهرة أخرى تتمثل فى أن حياة المدنية قد حرمتنا من علاقات الجوار التى تتيح لنا الوقوف على حاجات جيراننا وأحزانهم ؛ وثالثة تتمثل فى أن ظروف الحياة الحديثة قد اضطرتنا الى أن يقف كل منا من أخيه موقف المنافس ان لم يكن على كسب مالى ، فعلى مقعد فى الترام ، استطعنا أن ندرك السبب الذى من أجله نضبت عاطفة الحنو بيننا وضاق مجالها . فحيث تتألف الحياة فى معظمها من اتصالات عابرة عاجلة ، أو اتصالات يلعب فيها التنافس الدور الأكبر ، فان هذا لايمكن أن يكون الا على حساب نمو العاطفة التى قصد بها الى اشباع حاجة الناس الى الحب والحنان .

وفضلا عن ذلك فان نسبة المحتاجين بين سكان العالم اليوم ، وهم أولى الناس بعطفنا ورعايتنا ، قد ارتفعت الى درجة أسقط معها فى أيدينا وفى أنفسنا . فقد تكاتفت الحرب مع نظم الحكم الاستبدادى على خلق عالم يمثل فيه البؤساء

والجائعون والمحرومون والمنبوذون كتلة ضخمة مائعة يتعذر التعرف على أفرادها ومد يد المعونة لهم ، فلم يبق فى وسع معظمنا الا أن ينظر اليهم على أنهم يمثلون مشكلة مستعصية أو خطرا داهما أو بيانات احصائية قد تحيط بها أعيننا أو آذاننا ولكنها لاتنفذ الى عقولنا أو قلوبنا .

على أنه من حسن الطالع أن للمسألة وجها آخر أكثر اشراقا يتمثل فى الشواهد المتزايدة ، على أنه بالرغم من تعقد الموقف وضخامة المشكلات التى على العالم أن يواجهها ، الا أننا بسبيل تعلم أساليب جديدة لايقاظ مشاعر الحنان فى نفوسنا تتناسب ومقتضيات العصر الذى نعيش فيه .

من ذلك مثلا أن تلاميــذ المدارس اليوم يستطيعون الاسهام فى مختلف أوجه النشاط بما فى ذلك الموســيقى والشعر والتمثيل والفن بل والطهى ذاته ، دون أن يثيروا سخرية زملائهم كما كان يحدث أيام كان آباؤهم وأجدادهم يترددون على المدارس . ومنه كذلك أن حوادث استعراض العضلات وسوء استغلال ضعف الضــعفاء قد اختفت من الجو المدرسى أو كادت . ومنه أيضا أن جيل الآباء الناشىء اليوم يختلف عن سلفه من نواح عــدة فهم لاينظرون الى تناوب رعاية الأطفال مع الأمهات على أنه يتنافى مع رجولتهم،

وهم أكثر اقبالا على حضــور اجتماعات مجــالس الآباء والمعلمين وعلى الانتظام فى حلقات دراسة الأطفال . ودلالة ذلك كله بوجه عام هى أن الرجال قد شرعوا اليوم فى ممارسة أوجه نشاط تتيح لهم فرصة النهوض بنصيبهم فى عملية تربية الصغار وتنشئتهم بعد أن كانوا يعرضون عنها بالأمس .

وقد يبدو غريبا اذا قلنا ان حضارتنا الصناعية قد بلغت مرحلة تستطيع عندها أن تشجع مشاعر الحنان وتحــد من دوافع البطش . ولكننا نعتقد أن هــذه هى الحقيقة وأن مطابقتها للواقع سوف تبرز لنا بجلاء ووضوح اذا قارنا بين ظروف الحياة اليوم وبين ظروفها منذ جيل . ولعــل أول ما نلاحظه فيما يتعلق بالصناعة مثلا هو أن الحاجة الى القوة البدنية قد تناقصت وحلت محلها الحاجة الى الدقة والمهارة . بمعنى أن عددا متزايدا من الناس يمارسون نشاطا يعبرون فيه عن حذقهم وفنهم أكثر مما يعبرون عن قوتهم . ويصدق هذا القول خارج ميدان العمل كما يصدق داخله . فالناشئون الذين يتخذون من فن التصوير هواية لهم على سبيل المثال ، أو يجدون المتعة فى تركيب جهاز للراديو خاص بهم ، لايثبتون ذواتهم عن طريق القوة ، وانما هم يسعدون بتنمية مهاراتهم وقدرتهم على ضبط النفس فى ميادين أقرب اتصالا بنشاط

البذل من مجرد فرض السيطرة واستعراض القــوة . واذا نظرنا الى ميدان الصناعة من زاوية أخرى تبين لنا أنه بالرغم من سوء العلاقات بين العمال وأرباب الأعمــال فى كثير من الحالات ، الا أن أولئك وهؤلاء قد شرعوا بالفعل كل طرف فى تفهم مشكلات الطرف الآخر ، وهى خطوة أولى فى سبيل تغليب جانب التعاون على جانب التنابذ والتطاحن ؛ وتبين لنا كذلك أن كلا من برامج العلاقات الانســانية وبرامج التدريب أثناء الخدمة هى الأخرى خطوة فى سبيل تشجيع عملية النمو مع الحرص فى الوقت نفسه على معاملة الناس على أنهم آدميون لكل منهم مشاعره ولكل منهم كيــانه وشخصيته ؛ وتبين لنا آخر الأمر أن عمل المرأة جنبا الى جنب مع الرجل قد أتاح لهما فرصة الخبرة المشتركة على نطاق لم نعهده من قبل ، وعلى نحو وضع حدا لقصر عالم الاقتصاد على الرجل وحده يسن معاييره دون أن يلقى بالا الىماتقتضيه حياة الأسرة وحياة المجتمع فى البيئة . هذا وقد انعكس أثر هذه الظاهرة خارج نطاق العمل فقل اقبال الرجال على ارتياد النوادى وغيرها من المحالالتى لا يسمح للمرأة بارتيادها .

واذا تركنا عالم الصــناعة عائدين الى مشكلة البؤس والحرمان التى يعانى منها أغلبية سكان العالم اليوم ، اتضح

لنا أن ضخامة المشكلة فى حد ذاتها كانت داعيا لقيام برامج واسعة النطاق يلعب فيها الحنو دورا على درجة كبيرة من الأهمية . فقد يذهلنا — وبحق — موقف عدم الاكتراث والتحجر الذى يتخذه البعض من مأساة المبعدين واللاجئين أو تشدق آخرين بكل دولار أو حفنة قمح تعبر حدود البلاد الى خارجها ، ولكننا نخطىء اذا لم تتجاوز نظرتنا مثل هذه المواقف الى ما يحدث فى أيامنا للأخـذ بأيدى الأطفـال والضعفاء والمحـرومين عن طريق الهيئات والمنظمات التى تمارس نشاطها على نطاق يزداد اتساعا يوما بعد يوم [1] .

وليس فى وسعنا فى هذا المجال أن نعدد أوجه النشاط التى تمارس بيننا اليوم نابعة من دافع العمل على الانماء والاصلاح ومن مشاعر الرحمة والحنان أى المشـاعر التى تفيض على القوى الانسانية النامية وتلك التى لم تتح لها فرص النمو . ومع ذلك فنحن فى حاجة الى أن ندرب تفكيرنا على تمييز هذا النوع من النشاط وما ينتظمـه من برامج ومشروعات وفهم مغزاه وتقديره حق قدره نظرا لأنه سوف

---

(١) يذكر المؤلف ثلاثا من هذه الهيئات على سبيل المثال :

— **CARE (Cooperative for American Remittances Everywhere)**
— **Save-the-Children Federation**
— **Foster Parents Plan for War Children.**

يمثل النواة التى يتركز حولها أملنا الوليد فى أن عالما متحررا من مظاهر العنف والقسوة فى سبيله الى التكوين كما سوف يمثل الهدف الذى نوجه اليه قوانا وطاقتنا . وفى استطاعتنا أن نرى هذا النشاط فى صور متباينة منها على سبيل المثال اجتماع رجال الأعمال للاتفــاق على طريقة يعــاونون بها المسجونين الذين أطلق سراحهم على استئناف حياة شريفة ؛ ومنها زيادة اقبال الناشئين على ألوان الترفيه التى تتيح لهم خبرات المرح والتعلم المشتركة — كالرقصــات الشعبية مثلا — بدلا من أن يضمهم حشد من الغرباء ؛ ومنها كذلك برامج مساعدة الطاعنين فى السن على الاستمرار فى ممارسة ما يكفل لهم الاحتفاظ بعلاقتهم الحية السوية مع المجتمع الذى يعيشون فيه .

فالحنان اذن عنصر لاغنى عنه فى أى موقف يحدث فيه النمو . ولا يقل مضمون هذه الحقيقة أهمية بالنسبة لمجتمعنا عنه بالنسبة لحياتنا الخاصة ، ولعلمن أهم ما يميز مجتمعنا فى تقاليده ومثله عن المجتمعات التى تقوم على نظــم الحكم الاستبدادى ، استعداده لأن يتقبل الانسان على أنه مخلوق غير مكتمل ولكنه قابل للنمو . فمنذ أن وطئت أقدامنا تلك القارة التى نعيش عليها ونحن نتعــلم ونكتسب المزيد من

الخبرات . ولم يقتصر مجال تعلمنا هذا على المدارس التى نتردد عليها أو الكتب التى نقرؤها ، وانما تعداهما الى القارة بأكملها والى النظم الحرة الدستورية التى سار عليها حكم البلاد . وقد يكون من الصواب أن نقول ان ما نتمتع به من صحة نفسية يرجع فى أساسه الى أن تفكيرنا يدور منذ البداية حول فكرة التوسع فى اتاحة فرص التعليم والتجريب وتبادل الأفكار ، وفى تهيئة الجو الذى يساعدنا كما يساعد غيرنا على تحقيق النمو .

ويمكن وصف هذا الاتجاه بعبارة أخرى بأن نقول بأننا قد نجحنا فى خلق مجتمع مهيأ بدرجة لا مثيل لها لاشباع حاجات النوع البشرى النامى — ذلك النوع الذى لا يشب أحد أفراده عن الحاجة الى النمو أبدا .

وجدير بالذكر فى هذا المقام ما قاله توماس جيفرسون عندما تحداه أولئك الذين خالفوه رأيه فى أن بسطاء الناس قادرون على حكم أنفسهم بأنفسهم ، فقد كانت اجابته على هذا التحدى نابعة من الجو الذى ذكرناه على أنه الخصيصة المميزة لمجتمعنا اذ قال ما معناه : انه اذا كان الناس لم يتهيأوا بعد لحكم أنفسهم بأنفسهم فلا بد من اعطائهم فرصة الاستعداد لذلك بأن نشجعهم ونتيح لهم فرص التعليم التى

تتناسب مع حاجاتهم وقدراتهم الطبيعية . فان لم نفعل ذلك حرمناهم من حقوقهم المشروعة ومن حقهم فى تحقيق النمو بنوع خاص . وواضح ما فى هذا الجواب — من وجهة نظر الصحة النفسية — من مشاعر الحب والحنان .

وجدير بالذكر فى هـذا الصدد كذلك ما قاله ابراهام لينكولن عندما تساءل : « لماذا لا تتسلح بالصبر والثقة فى تطلعنا الى انبثاق روح العدالة الكامنة فى نفوس الناس ؟ أليس فى هذا معقد آمالنا ومناط رجائنا فى هذه الحياة ؟ » وتدلنا ألفاظ « الصبر » و « الكامنة » و « الآمال » الى أن مصدر السؤال عقل متفتح لايشينه اهتمامه الحانى بنمو ما هو قاصر فى الانسان .

تلك هى تقاليدنا ، وذلك هو النصر الذى حققناه فى عالم الفكر . فالطب النفسى يؤكد لنا أننا لن نستطيع اقامة بيوتنا ومجتمعنا على أسس من الصحة النفسية اذا تهيبنا علامات الحياة التى تكشف لنا عن انتمائنا الى النوع البشرى الساعى نحو الكمال . وسواء تمثلت هذه العـلاقات والمواقف فى محاولتنا معاونة الناشىء على حسن استقبال التغيرات التى تطرأ على جسمه أو فى محاولتنا جعل الديمقراطية قوة فعالة فى هذا العـالم ، فان العنصر الجوهرى فيها جميعـا هو عاطفة الحنو .

الفصل التاسع عشر

الزحف المقدس

فاذا تساءلنا عن المجال الذى نبدأ فيه الانتفاع بالمكتشفات التى حققها لنا علم النفس والطب النفسى فان الجواب لابد أن يكون : حيثما كنا . فهذه المكتشفات ، مثلها فى ذلك مثل المبادىء الخلقية الخالدة التى أطلعتنا عليها الأديان ، لاتنطبق على هذا الموقف وحده أو ذاك ، وانمـــا تنطبق على جميع مجالات الحياة . فلها دورها الذى ينبغى أن نلعبه حتى حيث ينفرد المرء بنفسه وبشئونه وبمشكلاته . على أن لها دورا على درجة كبيرة من الأهميـــة فى المواقف التى تجمع بين اثنين أو أكثر من الناس .

وعلى ذلك فالطريق السوىّ الذى ينبغى أن يسلكه كل انسان هو أن يلقى نظرة على المجال الذى يعمل فيه ويترك فيه أثره ليرى ما يمكن أن يتيحه له من فرص لكى يتوخى فى عمله وتصرفاته قدرا من الحكمة أكبر مما كان يتوخى من قبل . ومن ثم فان فهمنا للطبيعة البشرية وتعمقنا فى هـــذا

الفهم لايهيب بنا أن نخرج فى حملة مقدسة تبهر الأنظار ، ولا أن نحول طاقتنا من شئوننا العادية فنركزها على النهوض بمشروعات جديدة ضخمة ، وانما هو يحدونا لأن نستمر فى تصريف شئوننا بدرجة من الفهم والعلم ونفاذ البصيرة أكبر مما اعتدنا أن نصرفها بها .

وقد أدرك عدد كبير من الناس هذه الحقيقة وشرعوا بالفعل فى السير على النهج الذى ترسمه لهم . فكثير من الآباء قد عدلوا نظرتهم الى الطفل والى حاجات النمو السوى لديه . وكثير من المعلمين والنظار يقيمون اليوم سياستهم وطرقهم وأساليبهم على آسس تختلف عن ذى قبل من حيث فكرتهم عن الطفل ككائن يتعلم وعن الفصل كمكان للتعلم . والكثيرون من رجال الدين قد بدأوا ينتفعون فى خطبهم ودروسهم مما أتاحته لهم الدراسات النفسية والتوجيه النفسى . والعمال وأرباب الأعمال يعيدون النظر فى العلاقات القائمة بينهم . وكذلك المحامون والأطباء والمشرعون والمحررون وأمناء المكتبات والمرشدون الاجتماعيون والمنتجون والتجار — كل أولئك قد تركوا أمورا كانوا يفعلونها الى أخرى لم يفعلوها من قبل ، ونستطيع نحن أن نقرأ فى هذا التحول من طريق الى طريق ما أتاح لنا تحقيقه العصر السيكولوچي الذى نعيش فيه .

وما من أحد منا يرى لزاما عليه أن يتوغل وحده فى هذا الطريق الذى فتحت لنا أبوابه حتى ولو كان بسبيل تعديل أساليبه واتجاهاته الخاصة . ذلك لأن المكتشفات النفسية الجديدة تحمل فى طياتها القدرة على تهيئة جو من التكاتف والتعاون والسعى المشترك . وحيثما يتهيأ مثل هذا الجـو نستطيع أن نرى بوضوح واحدا من أروع التطورات التى أحرزتها البشرية فى هذه الأيام .

وأول ما نلاحظه من مظاهر هذا التعاون ، ذلك الذى يتحقق بين أطباء النفس وبين غيرهم من الناس . ولسنا نعنى بهؤلاء الغـير أولئك الذين يحتاجون الى رعاية الأطبـاء وعنايتهم ، وانما نعنى بهم أعضاء المجتمع بوجه عام . وآية هذا التعاون أن كلا الطرفين يشغلهما موضوع واحد هو الطبيعة البشرية والسلوك الانسانى : وهو يهم المعالج النفسى لأنه يريد أن يفهم مشكلاته النفسية ويسلك فى علاجها الطريق الصحيح ؛ ويهم الفرد العادى لأن طبيعته وسلوكه يلازمانه طوال حياته .

وتختلف هذه العلاقة بين الطبيب النفسى وبين الفـرد العادى اختلافا جوهريا عن تلك التى تربط بيننا من ناحية وبين علماء الطبيعة والكيميا من ناحية أخرى . فقد نجح

هؤلاء فى احداث تغييرات أساسية فى البيئة التى نعيش فيها وبالتالى فى نمط حياتنا اليومية . كما أنهم كشفوا لنا عن خضم هائل من الحقائق التى تتقبلها فى مجموعها — تتقبلها ولكننا قلما نحاول اثباتها بأنفسنا . أما اذا انتقلنا الى المكتشفات التى أتاحها لنا أطباء النفس فان الموقف يتغير ويصبح دورنا أقل سلبية وأكثر أهمية . فلا يقتصر على مجرد تقبل الحقائق وما يصمم على أساسها من مخترعات ، وانما نصبح فى وضع يتيح لنا أن « نشهد للحق »[1] اذ لابد لنا أن نتجاوز تقبل الحقائق الى تفهمها . على أن هذا لايعنى أن لنا أن نقف على بعض الحقائق السطحية ثم ندعى العلم بالطب النفسى ونشرع فى تطبيقه على أقاربنا وأصدقائنا ، وانما يعنى أننا اذا أخذنا على عاتقنا أن نتعمق فى فهم الموضوعات التى يدور حولها حديث أطباء النفس قدر استطاعتنا ، فان فى امكاننا عندئذ أن نستفيد بالكثير من أفكارهم فى تصريف شئون حياتنا فنثبت مدى صحة هذه الأفكار ومقدار نفعها .

وبالرغم من الخدمات التى أسداها لنا المشتغلون بالعلوم الطبيعية فى مختلف الميادين متمثلة فى رفع مستوى حياتنا وتوسيع آفاق خبراتنا وانقاذنا مما كنا نتورط فيه من ضيق

(١) الاشارة الى انجيل يوحنا : الاصحاح الثامن عشر : ٣٧

التفكير وجموده ، فانهم شجعونا فى الوقت ذاته على السلبية ولو الى درجة معينة ، وذلك بأنهم أنتجوا لنا ما لانستطيع حتى أن نحلم بانتاجه لأنفسنا ، وكشفوا لنا عن زيف نظرتنا السطحية الى الأشياء ، وعن عالم معقد لايتيح لنا أبدا أن نطمئن الى كفاية معلوماتنا أو الى قدرتنا على اصدار الأحكام السديدة . وعلى العكس من ذلك نجد أن المشتغلين بالطب النفسي يهيئون حتى للشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى الحاد فرصة العمل على حل مشكلته وتحقيق الاستقلال والقدرة على الاعتماد على نفسه ، ويشجعوننا نحن الأسوياء على معالجة مواقف حياتنا الشخصية والاجتماعية على نحو يحول بينها وبين الاستعصاء .

ومما يجعل هذا التعاون بين أطباء النفس وبين سائر الناس يبشر بالخير الكثير ، دلالته على أن الحاجة متبادلة تسير فى اتجاهين متقابلين ، بمعنى أن الناس فى حاجة الى أطباء النفس وأطباء النفس فى حاجة الى الناس . وبينما الكيمويون قد ينجحون فى تركيب مادة يشتريها الملايين ويستخدمونها دون أن يعرفوا مركباتها أو الطريقة التى ركبت بها ، ودون أن يحد هذا الجهل من نفع هذه المادة ، نجد أنه اذا اكتشف أطباء النفس حقيقة جوهرية عن أثر خبرات

الطفولة فى شخصية المرء أو عن العوامل التى تؤدى الى القلق النفسى مثلا ، فلا بد لهم أن ييسروا فهم هذه الحقائق على أولئك الذين لايعملون فى ميدانهم . وقد يستطيعون دون أن يقدموا على اتخاذ هذه الخطوة أن يستفيدوا بمكتشفاتهم فى ميدان العلاج النفسى ، ومع ذلك فانه اذا طبقت هـــذه المكتشفات فى ميادين أخرى كثيرة يتعذر على أطباء النفس أن يرتادوها بأنفسهم — كالبيوت مثلا والمدارس والمكاتب والمصانع والمحاكم — فان الفائدة التى تحققها لابد وأن تزداد أضعافا مضاعفة .

من هذا يتضح أن هذه الحاجة المتبادلة بين علماء السلوك النفسى وبين سائر الناس قد تمخضت عن علاقات التعاون التى تبشر بالأمل الباسم فى مستقبل الانسان — ذلك الأمل الذى يتمثل فى أن الحقائق التى توصل اليها المشتغلون بعلم النفس والطب النفسى قد تصبح الدعامات الفكرية المشتركة التى تنهض عليها حضارة المجتمع الذى نعيش فيه .

ويتم مثل هذا التعاون فى جبهات أخرى كثيرة بين مختلف الجمعيات العلمية والخيرية التى أدركت حاجتها المشتركة الى التوصل الى فهم للطبيعة البشرية أكثر عمقا ، والى تقييم جديد لاتجاهاتها وأوجه نشاطها والى رفع مستوى المعيشة

وتكييف ظروف الحياة على نحو يجعلها أكثر تمشيا مع العقل والمنطق .

ويرجع تاريخ خطوة من الخطوات التى اتخذت فى هذا السبيل الى العقد الثالث من هذا القرن عندما بدأ تعليم الكبار يصبح حركة منظمة منسقة . فقد كانت احدى الحقائق التى نألفها اليوم تشق اذ ذاك طريقها الى التحقيق العلمى — حقيقة مؤداها أن الكبار يستطيعون ممارسة التعليم — فالمعروف أن بحوث الطليعة التى أجراها ادوارد ثورنديك فى هذا المضمار هى التى منحت الكبار حقهم الطبيعى فى عقل قادر على استقبال العلم والمعرفة مدى الحياة بأن أثبتت أن جمود العقل وركوده ليسا المصير المحتوم الذى ينتظر كل كبير أو متقدم فى السن . فاذا تذكرنا فضلا عن ذلك ما سبق أن قلناه من أن بعض بقايا الطفولة تظل كامنة فى الرجل طول حياته ، تبين لنا الأهمية البالغة التى ينبغى لنا أن نعلقها على البحوث التى أثبتت أن فى وسع الكبار أن يتعلموا ، نظرا لأننا لانستطيع أن نتوقع الصحة العقلية والنفسية حيث يبقى « الطفل » ويتوقف النمو .

فما هى الهيئات القائمة داخل مجتمعنا والتى يتوقع منها أن تهتم بهذه البحوث وتتعاون على النهوض بها ؟ . لقد

وجد هذا السؤال جوابه عندما تألفت الجمعية الأمريكية لتعليم الكبار فى عام ١٩٢٦ ، وتوالى بعدها تأليف المجالس المحلية لتعليم الكبار فى مختلف أنحاء الولايات . فعندئذ اكتشفت هيئات مختلفة نذكر منها أمناء المكتبات ، والباحثين الاجتماعيين، ومديرى الدراسة المسائية بالجامعات ، والقائمين على ادارة السجون والاصلاحيات ، ومعلمى فصول المواطنة الأمريكية — اكتشفت أنها جميعا تشترك فى حمل مسئولية برنامج ضخم يرمى الى تحقيق هدف مشترك يتمثل فى وضع حد لجمود عقول الكبار وحفزها على استئناف التعليم من جديد ، وأنها فى حاجة الى تبادل الآراء والخبرات فى سبيل تحقيق الهدف المنشود . ولعل فى توقف فكرة « تعليم الكبار » عن اثارة ما كانت تثيره منذ ثلاثين عاما من دهشة واستغراب وجدل — دليلا على أننا نعيش اليوم فى جو فكرى جديد يرجع جل الفضل فى خلقه الى التحالف الذى نشأ بين مختلف الهيئات نتيجة لاكتشاف حقيقة سيكولوجية جديدة .

ونحن نحاول فى بعض الأحيان أن نعود بأذهاننا الى عالم ما قبل اختراع السيارة مثلا ، ولكننا لم نشرع بعد فى مثل هذه المحاولة بالنسبة لعالم ما قبل المكتشفات التى توصل

اليها علم النفس والعلاج النفسى . ومع ذلك فاليوم الذى يحدث فيه ذلك سوف يأتى قريبا نظـرا الى أن كثيرا من خبرات التعلم والتخطيط المشتركة قد عدلت بالفعل كثيرا من أفكارنا وأساليبنا على نحو يجعل العالم يبدو لنا غريبا لو انمحت منه فجأة مثل هذه الخبرات .

خذ مثلا حركة مجالس الآباء والمعلمين التى انضـوى تحت لوائها حتى الآن ما ينيف على سبعة ملايين عضو — ألا يحدث احتفاؤنا ، ان حدث ، فجوة عميقة فى حياة الناس فى هذه البلاد ؟ ولن نكون مبالغين اذا قلنا ان هذه الحركة وحركة علم نفس الطفل توأمان ولدا ونشآ جنبا الى جنب . ففى عام ١٨٩٧ عقد أول اجتماع للمؤتمر القومى للأمهات — وهو نواة المؤتمر القومى للأباء والمعلمين — وتحدث فيه ج ستانلى هول عن أنواع البحوث التى بدىء فى اجرائها عندئذ فى ميدان علم نفس الطفل وبالرغم من أن المعلمين كانوا على علم بالبحوث التى أجراها ستانلى هول نفســه منذ عام ١٨٩١ على انفعالات الأطفال وخيالهم وتفكيرهم ، الا أن الفضل فى تطلع الأمهات الى الوقوف على هذه البحوث كان يرجع بنوع خاص الى هذا الاجتماع الأول وما تلاه من اجتماعات للمؤتمر . وقد أثبت هذا التحالف والتعاون بين

العلماء الذين ارتادوا عقول الأطفال وتفكيرهم وبين المعلمين والآباء والأمهات الذين أرادوا تهيئة أحسن الفرص لتلاميذهم وأبنائهم — أثبت جدواه ونفعه بدرجة حدت بستانلى هول فى أثناء حديثه فى المؤتمر عما أحرزته بحوثه من تقدم بعد مضى ثمانى سنوات على الاجتماع الأول لأن يعلن أن علم نفس الطفل « يمكن أن يعتبر أكثر من أى علم آخر ثمرة جهود المرأة ونتاج تفكيرها »[1] وهو لم يقصد بكلامه هذا تلك القلة من النساء اللائى كن يعملن فى ميدان البحث ذاته بل قصد أولئك الأمهات والمعلمات اللائى كان يتألف منهن جمهور المنتفعات بالمكتشفات الجديدة عن حياة الطفل . ومن الطبيعى أن يكون هذا التحالف الذى نشأ منذ ما يزيد على نصف قرن ظاهرة مألوفة لنا اليوم . ولكن هذا ان دل على شىء فانما يدل على نجاحه واثماره . فنحن نتقبل اليوم وجود حركة مجالس الآباء والمعلمين — التى مهد علم نفس الطفل لظهورها — كظاهرة جوهرية فى حياة أى مجتمع ندخله بنفس الروح التى تتقبل بها رسو مئات السيارات على قارعة الطريق.

فاذا استمرت التطورات الجارية على هذا النحو ، فلن

---

(1) Proceedings of the Ninth Congress of Mothers, p. 14 Washington; National Congress of Mothers, 1905.

تمضى سنوات كثيرة حتى تتقبل بهذه الروح ذاتها قيام جمعية تتولى شئون الصحة النفسية فى كل حى أو مدينـة . وقد أتاحت لنا ملاحظة ما قام بالفعل من هذه الجمعيات أن نطمئن الى أن التحالف فى هذا الميدان سوف يضم عددا كبيرا من أعضاء مجالس الآباء والمعلمين ؛ ولكنه فى الوقت نفسـه سوف تتسع دائرته لتشمل الأطباء والقائمين على تنفيـذ القوانين والأطباء النفسيين ورجال الدين وقادة تنظيم نشاط البيئة والنهوض بشئونها . ونستطيع أن نطمئن فضلا عن ذلك الى أن الجهود التى يبذلها هؤلاء متضامنين سـوف تتمخض عن تطورات أبعد غورا وأوسع نطاقا تتناول عيادات توجيه الأطفـال وارشادهم ، ومراكز توجيـه الراغبين فى الزواج ، وبرامج النهوض بحياة الأسرة وما الى ذلك .

ومن الممكن أن نقول ان الاسهام فى حياة الأسرة هو الميدان الذى يلتقى فيه الناس كافة بعد أن تفرق بينهم سبل كسب العيش والمجـالات التى يعبرون فيها عن آرائهـم السـياسية ومعتقداتهم الدينيـة . وعلى ذلك فليس من المستغرب أن يتلقى المشتغلون بعلم النفس أجمـل ترحيب من المجتمع عندما يعدون برامج تتناول شئون البيت والأسرة. ونذكر على سبيل المثال واحدا من هذه البرامج استغرق يوما

واحدا فى احدى مدن الجنوب وكان لنا شرف تنظيمه . فقد كان الداعى اليه جامعة الولاية ، ولكن ذلك لم يمنع عددا كبيرا من الجمعيات والهيئات العاملة فى الولاية[1] من أن تسهم فيه . صحيح أن تعاون هذه الهيئات كان أمرا عابرا ، وأن من السذاجة أن نفترض أن اليوم الذى استغرقه تنفيذ هذا البرنامج أو حتى الأيام التى استغرقها الاعداد له وتنظيمه ، كفيل بأن يتمخض عن تعاون قوى دائم بين هذه الهيئات . على أنه مما يجافى الواقع من ناحية أخرى أن نغض من شأن هذا التعاون وننتقص من أهميته خاصة اذا ذكرنا أنه لم يكن حدثا فريدا فى نوعه بل ظاهرة يتكرر حدوثها ويزداد يوما بعد يوم فى مختلف أنحاء البلاد . ففى هذا اليوم الواحد على الأقل اجتمعت هذه الهيئات المتباينة التى يتألف منها المجتمع سعيا لتحقيق هدف واحد مشترك لايستهان بدلالته حيث كان يرمى الى التعلم وصقل التفكير فى الطبيعة

---

(١) يذكر منها المؤلف هيئات دينية ومنتديات ترفيهية وادارة التعليم بالمدينة ومجلس الآباء والمعلمين وهيئة الاذاعة المحلية والادارتين الصحية والاجتماعية وغيرها من الهيئات المنتشرة فى المجتمع الامريكى مثل :
The American Legion and Legion Auxiliary; Colonial Dames; Veterans of Foreign Wars; United Daughters of the Confederacy; Daughters of the American Revolution.

البشرية وفى شئون الحياة ، الأمر الذى يجعله جديرا بأن يدون فى سجلات المدينة وبين أحداثها

والمجال الذى يلى ذلك فى القدرة على الجمع بين الناس هو مجال العمل لكسب الرزق . وقد تكون الجماعة معلمين فى مدرسة ، أو باعة فى متجر ، أو عمالا فى مصنع ، أو موظفين فى مصلحة أو مكتبة أو مستشفى ، وقد يكون منهم الرؤساء والمرءوسون ، ولكنهم مهما يكن الأمر أناس وبشر يأتون الى عملهم ومعهم آمالهم وآلامهم وشخصياتهم التى شكلها ماضيهم ويشكلها حاضرهم . وقد يحسنون التعامل مع غيرهم وقد يسيئونه ، وقد يتخذون من العمل والسلطة والنجاح مواقف صائبة أو خاطئة . ومن تكوينهم النفسى الذى يتمثل فى هذا كله ، ومن الظروف المحيطة بالعمل والطريقة التى يساس بها ، يتألف ما نسميه الروح المعنوية التى قد تكون عالية وقد تكون منخفضة ، فليس من المستغرب والحال كذلك أن يعمد القائمون على شئون العمل والعمال بعد فترة قصيرة من التشكك والتردد الى الاستعانة بمزيد من الحقائق والمكتشفات السيكولوجية التى تساعدهم على اقامة العلاقات الانسانية فى ميدانهم على أسس قويمة .

وعلينا أن نلاحظ فى هذا المجال كذلك أنه ليس ثمة

ما يدعو صاحب العمل أو مديره الى أن يشق هذا الطريق وحده . فبالرغم من أنه قد يكون أجرى تجاربه الخاصة أو أسهم فى الاستماع الى محاضرات فى علم النفس والعلاقات الانسانية انتظمها أحد برامج تعليم الكبار ، الا أنه اذا كان لجهوده أن تؤتى ثمارها الدائمة ، فلابد له أن يجد طريقه الى هيئة أو جماعة تسعى الى تحقيق أهداف مماثلة لأهدافه .

ومن أمثلة الهيئات التى تألفت لتحقيق مثل هذا الغرض الجمعية الأمريكية لتدريب المديرين . فقد تكونت هـذه الجمعية فى أعقاب الحرب العالمية الثانية نتيجة للمكتشفات والمشكلات التى ظهرت فى ميدان الانتاج الحربى ، ونجحت خلال ثمانية أعوام فى رفع عدد أعضائها من ستة وعشرين الى ألفين وعدد فروعها من أربعة الى ثلاثة وثلاثين . ولما كانت تجمع بين أناس يهدفون الى رفع مستوى العمل والانتاج ؛ ونظرا لأن مشكلة التدريب تواجه معظم الشركات ودور الصناعة ، فان أعضاء هذه الجمعية يأتون رغم وحدة هدفهم من شركات ومنظمات متباينة — فمن شركات تكرير الزيت الى متاجر التجـزئة ، ومن مصانع النسـيج الى مصـانع السيارات ، ومن شركات الطيران الى البنوك ، ومن شركات التأمين الى هيئات السكك الحديدية وهكذا .

على أن أهم ما يعنينا هنـا هو الكيفية التى شـقت بها مكتشفات علم النفس والعـلاج النفسى طريقها الى برامج هذه الجمعية وأمثالها . فأعضاؤها يقومون باجراء التجارب المنظمة فى ميدان تدريب السكرتيريين — تجارب تتضمن تنظيم المحاضرات وحل المشكلات وتمحيص النتـائج التى يتوصل اليها فى أثناء ملاحظة التغيرات التى تطرأ على سير العمل ، وتتناول موضوعات تتراوح فى اتجاهاتها بين العلاقات الانسانية وبين ادارة الأعمال . ومعنى ذلك أن أعضاء هذه الجمعية ، مثلهـم فى ذلك مثل أعضـاء الكثير غيرها من الجمعيات ، يلتقون ويتعاونون لأنهم اكتشفوا أن مصالحهم المشتركة تتحقق بتطبيق مجمـوعة من الحقـائق والمعارف الجديدة . وهم يتعلمون وينشرون العلم فى وقت واحد معا . وهم لا يعدلون من أساليبهم فحسب ، بل يتناول التغيير شخصياتهم ذاتها ، ويساعدهم كل جهـد يبذلونه للنهوض بمستوى أعمالهم على التقدم خطوة أو خطوات فى الطريق الذى رسمه لنا العصر السيكولوجى الذى نعيش فيه .

ومن الأمثلة الأخرى التى تدل على الكيفية التى تنجح بها المكتشفات الجديدة فى الجمع بين فئات من الناس كان كل منها يسير فى اتجاه معين ، تعاون جماعة من رجال الدين

مع جماعة من علماء النفس والأطباء النفسيين على اصدار صحيفة علم النفس الدينى[1] ؛ والتقاء الأطبـاء البشريين بالأطباء النفسيين والمرشدين الاجتماعيين وغيرهم من الموجهين وسعيهم الى تبادل المعلومات والآراء التى تساعدهم على دراسة العوامل النفسية فى الأمراض الجسمية ، واكتشاف العاملين فى ميادين كالاجتماع ودراسة الأجنـاس البشرية وعلم النفس حاجتهم الى التعاون على تنفيذ مشروعات البحث المشتركة وانتفـاع كل منهم بالنتائج التى يتوصـل اليها الآخرون .

ولسنا فى حاجة الى أن نواصل سرد الأمثلة على هـذا النوع من التعاون والتحالف ، ولكن يجدر بنا أن نلخص المغزى الاجتماعى الكامن وراءها جميعا .

وأولى دلالات هذا التعاون أن عددا متزايدا من أعضاء هذا المجتمع شرعوا فى التفكير فى شخصية الانسان والعلاقات الانسانية تفكيرا يتصف بالدقة وسعة الأفق . فلم يعد أولئك الذين يدرسون مشكلاتهم فى ضوء حقائق علم النفس قلة نادرة بيننا بل هم يتزايدون على مر الزمن .

والدلالة الثانية هى أن هذا التعاون ينم على النهج الذى

---

(1) Pastoral Psychology.

رسمته لنا النظم الديمقراطية التى تظلنا . فالملاحظ أن الناس عندما تواجههم مشكلة معقدة اما أن يبحثوا عمن يفكر فيها نيابة عنهم ، أو أن يبحثوا عن أسلوب فى التفكير يفضل ذلك الذى اعتادوه وألفوه . وعن طريق هذا التعاون الذى مثلنا له بعدد قليل من الحالات يسعى الملايين من الناس الى ايجاد طرق أفضل للعمل والتفكير وخلق جـو يساعد عقولهـم ونفوسهم على تحقيق المزيد من الحيوية والنمو .

وبالرغم من أن علمـاء السلوك الانسانى هـم الذين يزودوننا بلب هذه المعارف وجوهرها ، الا أنهم فى الوقت نفسه يتعلمون منا الكثير . مثال ذلك أن عالم النفس الذى يوجه حلقة من حلقات دراسة علم نفس الطفل ، أو يحاضر فى برنامج من برامج العلاقات الانسانية فى الصناعة ، لا يأتى حاملا معه القول الفصل فى الموضوع ، بل يأتى بطائفة من المعارف ينميها ويضيف اليها ويصقلها ، فهو يتعلم من أولئك الذين أتى ليعلمهم ، ويستوحى من الخبرة التى يمر بها معهم مشروعات جديدة للبحث ، ويتاح له ولهم اكتشاف مشكلات جديدة وارتياد ميادين جديدة . وكذلك أطباء النفس الذين اشتغلوا ابان الحرب مع الجيش والأسطول وسلاح الطيران أتيح لهم أن يضيفوا مزيدا من الخبرة والمعلومات الى تلك

التى أتوا بها الى الميدان . ومعنى هذا كله أن مجتمعنا يزداد خصوبة وقوة نتيجة لتزاوج مختلف العقــول التى تجــد مصلحتها المشتركة فى معرفة أمثل الطرق التى يستطيع بها الناس تحقيق أنفسهم كأفراد وكمنتمين الى المجتمع البشرى:

وقد تدرب الكثيرون منا فى المدرسة على تلاوة هــذه الأبيات التى كتبها روبرت لويس ستيفنسون :

من منّا رأى الريح ؟

لا أنت ولا أنا .

ولكن عندما تحنى الأشجار هاماتها

فهى الريح فى احدى هبّاتها

فاذا نحن تساءلنا اليوم : من منا رأى جوا فكريا جديدا؟ من منا رأى معالم عصر جــديد ؟ فقد نجيب كما أجــاب ستيفنسون : لا أنت ولا أنا . ولكن عندما نرى الملايين من الناس يأتون من مختلف ميادين الحياة ويتعاونون على حل مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية بالطرق العلمية الصحيحة، وعندما نراهم يتعلمون معا ويكتشفون معا مستعينين فى ذلك بما توصل اليه علماء النفس والأطباء النفسيون ، وعنــدما نراهم يفتحون آفاقا جديدة للدرس والبحث والتجريب ،

فانه لايسعنا الا أن نستنتج أن جوا فكريا جديدا فى طريقه الى التكوين .

ونحن لم نصل الى خلق هذا الجو الفكرى عن طريق المصادفة ولا بمضى الزمن وحده ، ولا نتيجة مجهود الأقلية المسيطرة وانصياع الأكثرية الخاملة ، وانما نتيجة لأن عددا لا يحصى من أفراد المجتمع تحدوهم رغبة قوية صادقة للتعمق فى فهم الحيـــاة وتوخى الحكمة والحيـــوية فى مواجهتهم لمشكلاتها .


مطبعة مصر
شركة مساهمة مصرية
بالقاهرة

هـذا الكتـاب

هناك كثير من الشبه بين حياة البدن وحياة النفس وحياة الجماعة ، وبعض ظواهر الاتزان فى المظاهر الطبيعية . هـذا الشبه بين حياة البدن وحياة النفس قد بلغ من الدقة والتطابق حـدا جعل بعض الناس ينظرون للعقل نظرة تكاد تطابق نظرتهم للبدن .

فالبدن يعمل متعاونا ويتأثر حاضره بماضيه ويؤثر فى مستقبله ، ومرونة البدن تشبه مرونة العقل ، واتزان البدن يشبه اتزان العقل ، وقيام جزء من البدن بتعويض ما يفقده جزء آخر يتم فى العقل أيضا .

هذه القوى التعويضية جانب هام من جوانب حياة العقل ، ووجودها دليل من دلائل الصحة النفسية .

يعرض الكتاب الذى بين يديك كل هـذا وعنـدما تقرؤه ستجده يعلمك العلم ويوجهك الى تناول حياتك العقلية بطريقة سليمة صـحيحة ، ويربط ربطا واضـحا بين مشكلات الحياة النفسية ومشكلات العصر الحديث بتنوعها وتعقدها وتشابكها واتساعها .

من مقـدمة

الدكتور عبد العزيز ال...

كتاب لابد أن يقرأ

